

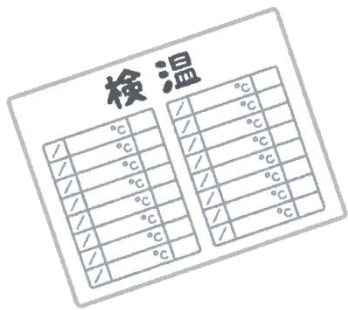
保健だよ！



令和6年2月5日
南中学校
保健室

感染症に気をつけよう

今シーズンは、新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ、胃腸炎など、様々な感染症が流行しています。南中学校でも、体調不良による欠席や早退が、2学期末から多い状況が続いています。

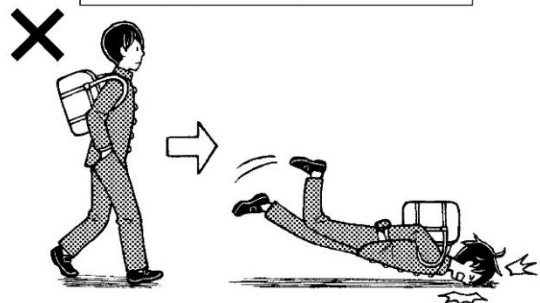


登校前、御家庭での健康観察に御協力をお願いします。
自分の健康を守るため、そして周りの人の健康も守るため、忘れずに実施してください。

気をつけたい。冬のけが

冬になると、以下のようなけがが南中学校でも増えます。自分の安全管理不足が原因で、人にけがをさせてしまうこともあります。気をつけてください。

ポケットに手を入れて転倒



転倒したときに危険なので、ポケットに手を入れたまま歩くのはやめましょう。

低温やけど



カイロなどは、肌着の上からでも長時間同じところに当てると、低温やけどの危険があります。

©少年写真新聞社2022

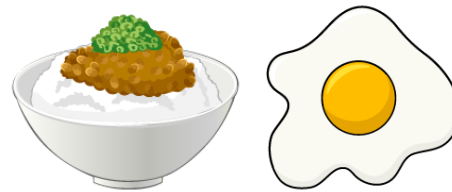
本番に向けて、もう少し・・・！

1, 2年生は期末テスト、3年生は受験に向けて準備を進めていることと思います。本番で力が発揮できるように体調をしっかりと整えましょう。試験の前日は十分に睡眠をとり、朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。

朝ごはんのメリット



私たちの脳は“ブドウ糖”をエネルギー源として使っています。朝起きたときに頭が「ボーッ」としてしまふのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうためです。朝食を食べないと、午前中、からだは動いても頭はボンヤリ、ということになりがちです。脳のエネルギー源のブドウ糖を朝食でしっかり補給し、脳とからだをしっかりと目覚めさせましょう。ごはんなどの主食には脳のエネルギー源になるブドウ糖が多く含まれているので、朝から勉強に集中できるのです。

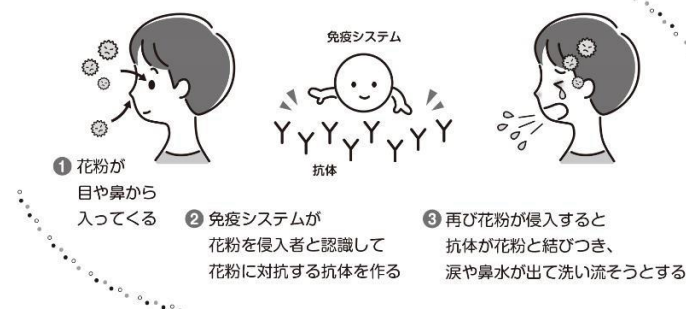


タンパク質は体温を上げる効果が最も高く、朝食でも卵や納豆などからタンパク質をとるようにするとよいでしょう。

花粉症に注意を！

2月に入り、これから花粉も飛び始める時期に入ります。花粉症がある人にとってはつらい時期ですね。花粉症は今までなかったことがない人も急に症状がでることもあるので注意が必要です。対策としては感染症予防と同じように“手洗い・うがい”“マスク”をすることと、帰ったら顔を洗うなども効果的です。服装も表面がツルツルとした素材を選ぶと花粉が付きにくくなります。また症状がひどい時などははやめに病院に相談するなどして対策をしていきましょう。

花粉症のメカニズム



カゼ？花粉症？セルフチェック表

花粉症	カゼ	
何度も出る	くしゃみ	ときどきある
さらっとしている	鼻水	だんだん粘り気が強くなる
かゆみが出ることもある	目	症状はほとんどない
ほとんどない	せき	よくある