



R 7 . 1 . 1 0 瓦葺中学校 保健室

新しい1年が始まりました。新年の抱負を聞かれた人もいるでしょう。抱負とは、単なる目標ではなく心の中に持っている計画のことです。「〇〇になりたい」だけでは不十分。「〇〇になりたい。だから、△△をする。」と、具体的に何をするかまで考えてみましょう。新しい年に、新しい一歩を踏み出そう！

⚠ インフルエンザが流行しています ⚠

12月下旬から、埼玉県にインフルエンザの流行警報が発令されています。予防には、手洗いや換気、混雑する場所でのマスク着用、体調が悪いときの早めの休養など、基本的な対策を続けることが大切です。朝起きて、「体調がいつもと違うかも？」と感じたら、登校前に検温をして、無理な登校はせずに休養も考えてください。

1シーズン中に2回感染する人もいます。「自分はもうかかったから」と安心せずに、瓦葺中生全員で予防していきましょう！

●インフルエンザは出席停止の扱いです

停止期間

発症したあと5日を経過し、かつ
解熱後2日を経過するまで

※発症日を0日目とする

※医師が感染の恐れがないと判断した場合はこの限りでない

熱が下がったとしても、まだ感染力が残っています。出席停止期間は登校をしないようにしてください。病院で診断されたら学校まで連絡をしてください。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	発熱	解熱				登校OK!	
発症	発熱	解熱				登校OK!	
発症	発熱	解熱				登校OK!	

～インフルエンザ予防の心得 5か条～

- ① 外出後には手洗い・うがいをせよ！
- ② 混雑する場所では、マスクをつけて予防せよ！（咳エチケットも）
- ③ 加湿器やぬれタオルを使い、湿度を保て！（50%～60%が理想）
- ④ 休み時間には窓を開けて、室内の空気を入れかえよ！（換気）
- ⑤ 体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた食事を心がけよ！

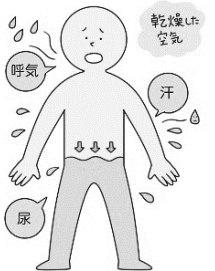


夏だけじゃない！冬も「脱水」に気をつけよう

「脱水」は、汗をかきやすい夏に起こるものというイメージがありますよね。しかし、冬にも脱水は起こります。なぜなら、冬の空気は夏よりも乾燥しているからです。

体の中の水分は、汗や尿、皮膚からの蒸発によって外に出ていきます。湿度が低く、乾燥する冬はこの蒸発が進むため、知らず知らずのうちに体の水分が失われやすいのです。また、暑い夏に比べると、のどの渇きを感じにくく、体が冷えてトイレが近くなることを避けようと、あまり水分をとらなくなる傾向もあります。

つまり、体の外に出ていく水分は多いのに、補給される水分は少ないため、脱水が起きやすくなるのです。普段から水分（温かい飲み物がおすすめ!）をとるようにしましょう。



勉強の効率アップ↑↑のコツ

テストや入試に向けて勉強を頑張っている人も多いと思います。効率アップのため、次のようなことに気をつけてください。

●適度に休憩する

集中力は、長い時間は持ちません。適度に休憩をした方が集中できます。



●しっかり寝る

勉強した内容は、寝ている間に脳に定着します。また、睡眠不足は集中力の低下や体調不良の原因にもなります。



●部屋の換気をする

閉め切った部屋では、部屋の酸素の量が徐々に少なくなり、脳に送られる酸素量も減って集中力が低下します。



冬は生理痛がひどくなりやすい…？！

生理が始まると、基礎体温が下がるうえ、痛みの原因物質が血管を収縮させ、血行が悪くなります。冬はここに寒さが加わり、体が冷えてより血行が悪くなります。血行が悪くなると、痛みの原因物質の循環がとどこおって同じ場所に留まるため、つらい生理痛を起こします。

対処① 体を温める

薄着や冷たい飲み物は避け、重ね着やカイロなどを使用して、生理中は特に体を温める意識をしましょう。

対処② 温まりやすい体をつくる

熱は筋肉から作られます。適度な運動で筋力を保ち、普段から温まりやすい体づくりをしておきましょう。

