

ほけんだより

令和5年1月10日
三木市立三木中学校
保健室 第10号

あけましておめでとうございます

新しい年が始まりましたね。新たな目標を胸に、新年を迎えた人も多いと思います。皆さんにとって「飛躍」の1年になるよう、保健室からも応援しています。

1月は冬の感染症のピークを迎えます。予防をしっかり行い、元気に3学期を過ごしましょう。



水分補給でカゼ予防

冬は水分補給を忘れがち。
でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがビッシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。

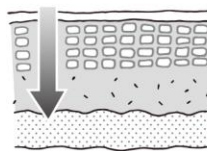
ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまう。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

冬も水分補給を忘れず、
しっかりカゼ予防を
しましょう。



こんなもので低温やけど?

それほど高い温度でなくても、長時間触れているためにやけどになるのが「低温やけど」。皮ふの深部までダメージを受け重症になることも多いやけどです。



どれくらいの時間でなるの?

- 44℃ ▶▶ 3~4時間
- 46℃ ▶▶ 30~60分
- 50℃ ▶▶ 2~3分

起こる可能性のあるものは?

- 湯たんぽ・電気あんか・
- 使い捨てカイロ・電気こたつ・
- 電気カーペット・スマホなど

スマホで低温やけど?

アプリを起動したり、充電しながらふとんの中に入ると、本体が50℃を超えることも!

そのまま寝てしまうのは絶対危険です



新型コロナウイルスについてのお願い

現在も新型コロナウイルスの流行が続いています。感染拡大を防止するため、マスクの着用、手洗い、アルコール消毒をお願いします。また、3学期も引き続き登校前の検温及び健康観察をお願いします。朝、熱がない場合でも、体調が悪いのに無理に登校してしまい、登校後に体調が悪化してお迎えに来ていただいている生徒もいます。体調が悪い時は念のためお休みをしていただけたらと思います。お休みをされる際は症状等を詳しくお伝えください。

出席停止について…現在、本校では下記の場合、出席停止とさせていただきます。

- ① 本人が発熱している場合（PCR検査が受けられる病院を受診し、検査をしてください）
- ② ご家族が発熱等の体調不良者がいる場合（その場合、ご家族の方はPCR検査をうけていただくようお願いいたします）
- ③ 身近な人が陽性になり濃厚接触者となった場合
- ④ 本人、ご家族がPCR検査を受けている場合（必ず結果を学校までご連絡ください）

※出席停止期間等も含め、定義は随時見直されています。もし分からない場合は学校へご連絡ください。(Tel 0794-82-0404) よろしくお祈りいたします。



部活や勉強で忙しすぎたり、友達関係で悩んだりして、いつの間にか笑顔が消えていませんか?体がだるい、ため息が出る、やる気がないなどの症状は、心が「SOS」を出しているサインです。

そんな時は、ストレッチなどで体をほぐしたり、お風呂に入ったり、好きな音楽を聴いたりして、リラックスしましょう!

プチ・リラックス法

- マッサージやストレッチで体をほぐす
- 甘いものを食べる
- たっぷり眠る
- ふわふわしたもの(ぬいぐるみやタオル)などをさわる
- 体から力を抜き、ブラブラさせる
- 温かい飲み物を飲む
- 好きな音楽や本を楽しむ
- 運動する
- 大声で歌う
- ぬるめのお風呂にゆっくり入る

