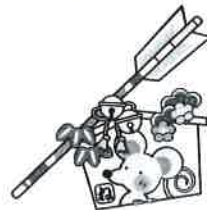


保健だより

令和2年1月8日
野田市立北部中学校 保健室



1月20日は、もっとも寒いと言われる“大寒”です。まだ寒い日が続きますが、寒さに負けず元気に暮らしていきたいものです。「首」「手首」「足首」3つの首を温めるようにすると身体がポカポカして、上手く冬を乗り切れます。衣服を工夫して肌が露出しないように注意してみましょう。

身体測定をします！

月/日	曜	クラス	
1/9	木	1-1	1-2
1/10	金	1-3	1-4
1/11	土	1-5	2-3
1/14	火	3-1	3-2
1/15	水	3-3	3-4
1/16	木	2-2	2-1
1/17	金	2-4	2-5



自分の体を知って、良い体づくりをしよう。

冬の健康管理

1 市販のかぜ薬、正しい使い方は？

市販薬は、体の治癒力をサポートするときに使います。眠れないほどつらい症状の時に使います。



2 カイロや湯たんぽで、低温やけどしないためには？

- ①肌 directly 当てない。
- ②同じ所に長く当てない。
- ③就寝時は使用しない。(温めて、外してから寝る)



3 ノロウイルス感染をストップ！

感染力が強いのので、もし家族が感染したら、嘔吐物や便を素早く処理。その後、塩素系漂白剤で拭き取る。



4 しもやけは早めに治療を。

- 手や足が赤く腫れる
- 暖かいとかゆく寒いと痛む
- 靴をはいたり歩くと痛い
- 手や足の指が赤黒く変色



かぜを早く治す 常識クイズ A or B?

1 熱が上がりに始めに、寒気がするときは



●答え 正しいのはA。
熱はからだの免疫反応。保温と休養は、免疫力を活発にします。解熱剤を投与しても治療にはなりません。

2 熱が高くてつらいときどうする？



●答え 正しいのはB。
寒気がしたらあったかく、暑いと感じたら薄着で熱を逃がします。厚着をすると熱の放散ができなくなって、からだの周りで熱がこもり、体温が上がります。また大量に汗をかいて水分補給をしないと、脱水状態になります。

3 食欲がないときはどうする？



●答え 正しいのはB。
食欲がないときは胃腸に影響があるので、無理に食べても負担になります。ただ、かぜのときはいつもよりさらに水分補給が大事です。こまめに少しずつがポイント。

5 夜、咳が止まらないときは

加湿器をかけ室内が乾燥しないようにしましょう。温かいものを飲んだり、のどを潤すと楽になることもあります。



6 かぜの時のお風呂の入り方

【高熱や下痢の時は止める】ぬるめのお湯で疲れない程度に。上がった後、手早く体や髪を乾かします。

