

ほけんだより 1月

令和5年1月10日
野田市立木間ヶ瀬中学校
保健室

新しい年が始まると、新鮮な気持ちになりますね。「今年は〇〇をがんばろう！」と、決めた目標に向かうために、まずは早寝早起きで元気な体を作りましょう。

「冷え性」を改善して冬を元気に過ごそう

冬に寒いのはみんな同じ。でも、あたたかい部屋にいても手足が冷たく感じる人は、「冷え性」かもしれません。次のような症状は、冷え性から起こることもあります！

- 頭痛・肩こりがある
- 肌荒れがひどい
- 疲れやすい
- 胃もたれがする
- 腹痛や下痢が多い
- 集中力が低下した
- かぜをひきやすい
- 夜、寝つきが悪い

▼思い当たる症状があった人は、こんなことに気をつけよう

冬は下半身をしっかりと温め、上半身は重ね着で調節 	入浴はぬるめ(38~40℃)のお湯にゆっくりつかるといい。 ★熱いお湯は深部まで温まらず、湯冷めしやすい 	生活の中でからだを動かすといい。 ★動くと筋肉が熱を生み出す
温かいものを食べる 	朝ごはんを食べて体温のリズムを整える 	無理なダイエットはしない

ポケットハンド注意報

ジャージや制服のズボンのポケットに、手を入れて歩いている人を見かけます。ポケットに手を入れて歩いていると・・・

- ・転びそうになっても、すぐに手が出せない
 - ・自然と背中が丸まってしまう、姿勢が悪くなりやすい
 - ・手をかくすことは、相手に対して心を開いていないことにつながり、悪い印象になってしまう
- 今日のデメリットがあります。
- 今日から、ポケットに手を入れて歩くことはやめましょう！



かぜ ひいたかな…と思ったら

かぜのひき始めかも！？

- ・睡眠時間はいつもと同じなのに、眠い。
- ・からだのだるい。
- ・熱っぽい。
- ・食欲がない。
- ・なんとなくやる気が出ない。
- ・鼻水が出る。鼻がつまってきた。



こんなときは病院へ

- 発熱、咳、のどの痛み
- からだのふしぶしが痛い
- 休んでも回復しない
- 症状が悪化してきた
- 食事や水分が取れない
- 家族で同じ症状あり

基本の対応

- ・からだを休める：かぜやウイルスと戦う体力をたくわえます。
- ・熱があるときはこまめに水分補給を。汗をかいたら着替えましょう。



こんな対処法も！家族や友だちの対処法も聞いてみよう。

- ・野菜の入った温かいスープやうどんを食べる。
- ・早めに寝る。
- ・お風呂で体を温める。
- ・水分をしっかりとる。
- ・部屋を加湿する。
- ・しょうがを使った料理を食べて、体を温める。

症状がおさまってきたからといって、いきなり部活動の練習にフル参加したり、夜遅くまで起きていたりすると、かぜがぶり返すことがあります。様子を見ながら、少しずつ元のペースに戻しましょう。

第3回発育測定 日程

11日(水)	2-1男子	20日(金)	3-1	30日(月)	1-1
13日(金)	2-1女子	26日(木)	3-2	31日(火)	1-2
18日(水)	2-2男子	27日(金)	3-3		
19日(木)	2-2女子				