



2023.1.10

関中学校

保健室 No.21

あけましておめでとうございます。新しい1年が始まりましたね。

冬休みは、ゆっくり過ごせましたか？この時期は、かぜやインフルエンザの流行が本格化するなど健康に注意したい時期です。寒さもこれからが本番です。冬休みで生活リズムが乱れてしまった人は要注意！！かぜやインフルエンザ、コロナウイルスにかからないために、予防・感染拡大防止に努め、各自が体調管理に気をつけましょう。



こまめな水分補給でカゼ予防

冬はついつい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ピ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います。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。



元気のヒケツ

○に入る文字は？

- んどうは、うっすら汗をかくらいがgood!
- むさ対策には、3つの首をあたためよう
- ヤグで大笑いするのも、健康にいいって知っている？
- こへ行くときも、忘れないで「ハンカチ・ティッシュ・マスク」
- んどいなと思ったときは、早めに休もう



答えは「うさぎどし」。ほかに...早寝早起き、栄養バランスのいい食事、お風呂につかるなど、元気のヒケツはたくさんありますよ。まずは、今年も、みなさんが健康に過ごせますように。

健康診断結果で受診が必要な生徒のなかで、まだ受診が済んでいない人に、保護者懇談会で「歯科受診のお勧め」を渡ししました。冬休み中に受診や予定していただけましたか？できる限り早めの受診をお勧めします。また、受診後は学校へ用紙の提出をよろしくお願いします。



カウンセリング室の予定 深瀬スクールカウンセラー

スクールカウンセラー来校の予定です。勉強や部活動などの学校生活、友人関係など困っていることはありませんか？一人で悩まず、まずは話しをしてみましょう。

もし、受けてみたいと思われた方は、気軽にご相談ください。生徒だけではなく保護者の方でも予約できます。カウンセリングの予約は、担当：麻生または担任までご連絡ください。

- 1月16日(月)午前
- 1月30日(月)午後
- 2月6日(月)午前
- 2月20日(月)午後
- 2月27日(月)午前