

ほけんだより 1月号



令和2年1月9日

大阪市立新東淀中学校

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。楽しい冬休みをすごせましたか？何か目標をたてましたか？どんな目標も、頑張ることの積み重ねが大切です。また、その土台となるのは元気な心と体です。これから冬本番の寒さになってきますが、目標達成＋寒さに負けないためにも、健康な心と体をつくっていきましょう。

今年1年の健康目標を決めよう！



- ・毎日6時半に起きる
- ・毎日朝ごはんを食べる
- ・ご飯を食べるときは、一口30回以上かむ
- ・テレビを見るのは9時までにする！ など

- ・ _____
- ・ _____
- ・ _____

いきなり難しい目標にせず、まずは「頑張れば続けられるかな」というものにしてみましょう。



スマホに依存していませんか？



- スマホがないとイライラしたり、不安になったりする。
- スマホの使いすぎで睡眠時間が減った。
- 学校や部活に遅刻するようになった。
- 食事中、自転車を乗りながらなど、少しの時間もスマホと離れることができない。
- SNSがなかったら人間関係がなくなると感じる。

など

あてはまる人は要注意です。スマホを長時間使用していると、首への負担が大きくなるストレートネックや、肩こり、眼精疲労、ドライアイ、スマホ肘、VDT症候群、うつ症状などの症状が出ることがあります。慢性的になると、日常生活に悪影響を及ぼします。自分の状態に気づき、発症する前に対処することが大切です。



スマホで低温やけど
アプリを起動したり、充電しながら布団の中に入れると、本体が50℃を超えることも！！
そのまま寝てしまうのは危険です。

冬の健康 そととなか

外

重ね着で体温調節
建物の中が暑いと、外にでたときに汗が冷えてカゼの原因になることも。脱いだり来たりできるもので温調節を

外

3つの首を温める

「首・手首・足首」を温めると効率的に体温があがります

中

うがい、手洗い
外で突いたウイルスなどを、帰ったらすぐに流しましょう

中

湿度=50~60%
温度=18~20℃

乾燥と寒いのが好きなウイルスを、適度な湿度と温度で弱らせよう

外・中

1時間に1回は換気する

締め切った教室は二酸化炭素やウイルス、細菌が増えています

中

新東淀中学校のインフルエンザの状況（R1年11月26日～R2年1月8日現在）

1年生・・・2人

2年生・・・1人

3年生・・・5人



インフルエンザは11月で少しずつ流行し始めて、1月にピークをむかえます。これから寒さもインフルエンザもピークをむかえますが、規則正しい生活をして乗り切りましょう！

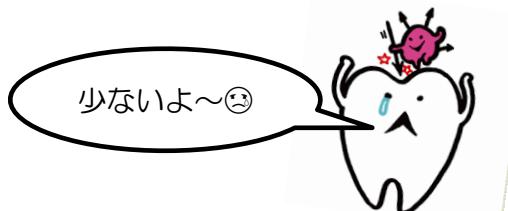
新東淀中学校の歯科治療勧告書提出率（健康診断で病院受診をすすめられて、病院を受診した人）

1年生・・・19パーセント

2年生・・・18パーセント

3年生・・・21パーセント

少ないよ～(泣)



歯科検診のみ「経過観察」と診断された場合でも自然治癒することがないことから、受診することをおすすめしています。一度むし歯になりかけた歯は一生懸命丁寧に歯をみがいても、維持することはできますが治ることはできません。悪化する前に受診しましょう。