

ほけんだより 12月

2015. 12. 2
大阪市立
天下茶屋中学校
保健室

師走に入り、寒さも本格的になってきました。体調を崩して保健室へ来る人も増えています。

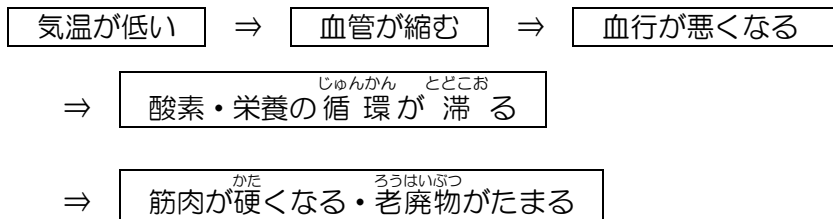
明日から防寒着がOKになりますね。体調や気温に合わせて下着も調節しましょう。半そで、長そで、ランニング型などの種類を組み合わせて着用してみてもいいでしょうか？

気温低下にともない、インフルエンザやノロウイルスなどの冬型感染症も流行りはじめます。感染症予防の鉄則「石鹸での手洗い、うがい」を励行しましょう！

寒いと固まる！そのワケは？

「冬に起こる関節の痛み」と聞くと、インフルエンザ、あるいは中高年の方によく見られる膝痛や腰痛をイメージする人が多いかもしれません。

でもそれ以外にも、冬は身体の痛みがおこりやすい時期なのです。



こうしたことから、年齢にかかわらず負担がかかって関節が痛くなったり、首や肩がこったりしやすくなるのです。

また、ケガが治りかけているところや調子が悪いところには、痛みが出やすくなると考えられます。

冷えて固まった体をほぐすには、場所・時間を取らずに手軽にできる体操やストレッチがおすすめ。ちょっとずつでも毎日続けると効果があると思いますよ！

暖房の季節 一酸化炭素中毒や 空気の汚れを解消するために



12月の保健行事

- 3日(木) 1年薬乱用防止教室
 - 7日(月) 3年 歯科2次検診
 - 8日(火) 2年 歯科2次検診
 - 9日(水) 1年 歯科2次検診
- *対象の人には担任の先生から連絡をしてもらいます

インフルエンザ・感染性胃腸炎(学校感染症)にかかった時は…

病院で診断をされたら、すぐに学校へ連絡(電話)してください。出席停止となり欠席にはなりません。以前は、治療証明書を書いてもらっていましたが、必要なくなりました。医師の登校の許可が出るまで、家で静養してください。

なお、インフルエンザについては発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまでは出席停止となっています。

マスクをしよう

かぜやインフルエンザの流行る季節に活躍するのがマスクです。着用すれば、自分が吐く息により鼻やのどの粘膜を潤し、ウイルスが好む乾燥した状態を防ぐことができます。また、かぜやインフルエンザにかかった時には、くしゃみや咳によって周囲にウイルスを含んだ飛沫をまき散らすことも防いでくれます。

〈マスクをつける時のポイント〉

- ・鼻からあごまでをしっかりと覆う。
- ・すきまができないよう、マスク上部のワイヤーを顔にしっかりとフィットさせる。



イラスト：健・健康教室12月より