

# 保健だより



12月号 旭中 保健室

保健室には体調不良や怪我で毎日たくさんの方が来ますが、体調や怪我が良くなったことを、後日、保健室に報告しに来てくれる人が時々います。「先生！体調良くなったよ！」「あの時はありがとう！」と言って笑顔を見せてくれる子がいます。そんなとき、とても嬉しい気持ちになります。



## みんなで予防！感染症！

風邪だけでなく、インフルエンザやノロウイルスも流行する冬…。一人一人が意識して予防できるように、対策を知っておきましょう！

### その1

#### 体の抵抗力を高めよう！

ウイルスが入ってきても、自分の体に抵抗力がしっかり備わっていれば感染を防ぐことができます。

##### ☆睡眠（休養）をしっかりとうろう！

体が疲れているとウイルスにつけ込まれてしまいます。しっかり体を休めてウイルスと戦う力を蓄えましょう！



##### ☆バランスのとれた栄養を！

栄養が不足しては、ウイルスと戦う力できません。バランス良く食べて抵抗力UP！特にビタミンAを多く含む、ほうれん草や、かぼちゃ、にんじんは免疫力を高め、ウイルスの侵入を防いでくれるので、おすすめです♪



##### ☆体を温めよう！

冷えは抵抗力を弱めてしまいます。肌着を着たり、上手に重ね着をしたり、3つの首（首・手首・足首）を温めたりして体を冷やさないようにしましょう。

おなかや腰にカイロを貼るのもオススメです！



### その3

#### 手洗い・うがい・マスクをしよう！

#### その2

##### ☆手洗い

手についたウイルスを、無意識のうちに自分で口や鼻に入れてしまうことが多いです。食事の前によく手を洗うことはもちろんですが、不用意に口や鼻を触らないということも大切です。



##### ☆うがい・マスク

鼻やのどの粘膜が乾燥していると、ウイルスが侵入しやすくなってしまいます。うがいでのどの粘膜を守るとともに、マスクで保温・保湿（ほしつ）して、ウイルスが侵入しにくい健康な粘膜を保ちましょう！



せきエチケットも大事！せきやくしゃみはウイルスを2mも飛ばすよ！



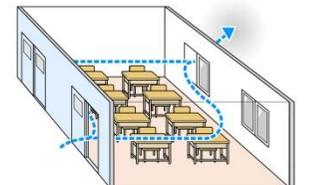
手で口をおおうと、その手にウイルスがついて、周囲にウイルスをつけてしまうので、手を洗うか、**→**右の2つの方法で口をおおうとGOOD♪

#### 換気をしよう！

閉めきって乾燥している部屋では、ウイルスがどんどん増加していきます。毎放課に3分でもいいので窓を開けましょう。

教室では、窓と対角線上にある廊下側の窓(ドア)を開けると空気の流れが良くなります。

授業中は上の方の窓を対角線上に開けておくとGOOD！空気が少しずつ循環するので、教室内の空気が冷えにくいですよ。



知ってる？

# 正しい薬の使い方！



1年生で学校保健委員会が開催されました。学校薬剤師の白井直子先生からうかがった正しい薬の使い方について、ここで紹介します。

## ☆薬を飲むときは、なにで飲めばいいの？



コップ 1 杯程度の水かぬるま湯で飲んでください。少量の水で飲むと薬が食道にくっついてしまい、薬の成分によっては食道の一部が溶けてしまうこともあるそうです…！お茶やジュースなどで飲むのも、薬の効果を薄めてしまう恐れがあるので、やめましょう。

## ☆用法・用量は守らないとダメ？



薬には必ず「いつ飲むか」「何回飲むか」「飲む量は」など、使い方が決められています。それは、正しい飲み方でないと薬の効き目がなくなってしまうことがあるからです。また、決められた量より多く飲むことはとても危険ですのでやめましょう。

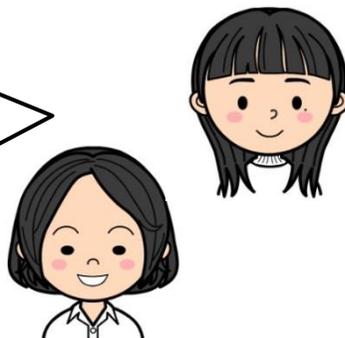
## ☆自分の持っている薬を他の人にあげてもいい？



自分に処方された薬はもちろん、市販の薬も、自分が効いたからといって他の人も効くとはかぎりません。それどころか最悪の場合、アレルギー反応を起こして呼吸困難などの危険な状態になることもあります。そのため、保健室にも薬は置いてありません。薬は他の人に「あげない」・「もらわない」を守りましょう。

「クスリはリスク」です。間違った使い方健康を損なわないように、説明書をよく読んで正しく使いましょう。

よく、「痛み止めを子どもの頃から飲んでいるとだんだん効きにくくなる」と言って痛みを我慢している子がいますが、効きにくくなることはないそうです。痛みがひどいときは我慢せず、薬を飲んで快適に過ごしましょう。



# 身体測定結果

全クラス身体測定が終わりました！学年ごとに平均をまとめてみました。

	1年男子	1年女子	2年男子	2年女子	3年男子	3年女子
平均身長 (cm)	156.2	154.1	162.6	155.3	167.7	156.7
平均体重 (kg)	44.8	43.0	50.6	46.8	56.4	49.9

成長のしかたや体格には個人差があります。平均はあくまでも目安です。大切なことは身長と体重がバランスよく成長していることです。

## 家族とつくりよう！栄養たっぷり朝ごはん



朝ごはんのメニューコンテストがあることは知っていますか？先日、応募用紙が配られたと思います。1日の元気の源である朝ごはんのメニューを考えてつくってみましょう。きっと楽しいですよ (^\_^) ♪

応募の締め切りは 1/8 (金) ですので、冬休みの時間を使って、是非おうちの人と考えてみてください！



## ほっとするひとこと

### 「自分を信じて、立ち止まらずに動く」

この時期、人間関係や成績、進路のことなど、様々な壁が見えてきて、どうしていいかわからない人も多いのではないのでしょうか。でも、「もうダメだ…」と言ってジッと動かないしていると、何も変わらないうえにどんどん怖くなって、先が見えなくなってしまいます。

ダメな時って、なにをやってもとことんダメ！って感じるけれど、ダメなりに行動を起こしていけば、自然と前に進めるものです。今の自分にできる最低限のことを、まずは探してみるのはどうでしょうか。

引用：「ムダなことなどひとつもない」  
酒井雄哉