

かがやき

若草中学校ほけんだより No.10

令和5年1月13日発行 文責 谷島

1月保健目標：冬の健康に注意しよう



新しい一年が始まりました。今年の十二支はウサギ。十二支は暦や方角を表す漢字に動物を当てはめたものですが、ウサギのぴょんぴょん跳ねる姿から「飛躍」の意味が込められることもあるそうです。新たな目標を胸に、新年を迎えた人も多いと思います。皆さんにとって「飛躍」の1年になるよう、保健室からも応援しています。今年もどうぞよろしくをお願いします。



冬の乾燥に注意しよう！

忘れがち冬の水分補給



鼻や喉の粘膜の下には「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがピッ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、かぜを引きやすくなります。

「寒いから飲まない」「喉が渴いていないから水分をとらない」ではなく、

こまめな水分補給を心がけましょう！

部屋の加湿を心がけ

ウイルスは寒冷に強く、冬場の乾燥はその飛散を容易にするため、感染者からの咳やくしゃみによる“飛沫”や手指を介した“接触”により感染が拡大してしまいます。

暖房やエアコンで空気はカサカサに…。部屋の湿度は40%以上を目指しましょう。

加湿器の使用や濡れたタオルを干すことも有効です！

お肌の乾燥要注意

皮膚には、汗や皮脂が表面で膜を作り、水分をため込んだり、蒸発しないようにしたりするバリア機能が備わっています。しかし、冷たく乾燥した外気にさらされるとこれらのバリア機能が低下し、水分が抜けやすい状態となってしまいます。乾燥した皮膚は外的刺激に弱く、掻くことでより強い皮膚トラブルとなることもあります。

クリームなどでしっかり保湿しよう！



寒くても換気しよう



換気をしないと…!

体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。

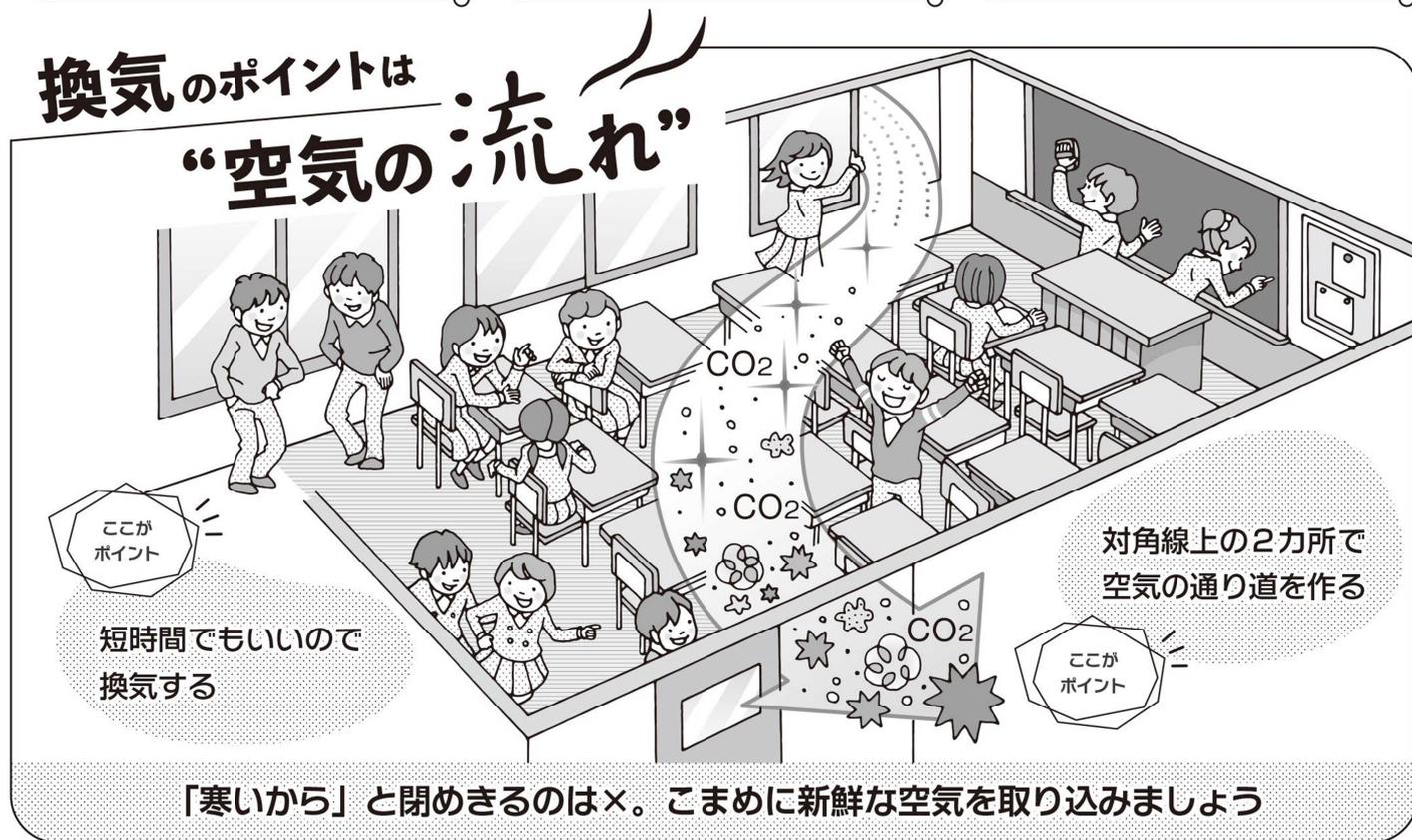


アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまると、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



換気のポイントは“空気の流れ”



第3回身体計測を実施しました！

冬休み明けの3日間で身体計測を実施しました。結果は「成長の記録」を通じてお渡しします。1年間の身長伸び、体重の変化を成長曲線でお知らせしますので、ぜひご覧ください。御一読いただけましたら、学校へ返却をお願いいたします。

今年も
元気に
過ごしましょう