保健だより 1月号

令和3年 1月 13日

太田市立旭中学校 · 保健室



3学期が始まりました

2021年がスタートしました。年の初めには、誰もがこの1年をよい年にしようといろい ろ考えると思います。さまざまな制限の中ですが、少し大きな目標、そして身近な目標、それ ぞれの目標に向かって頑張って欲しいと思います。みなさんの活躍を楽しみにしています。

さて、寒さはこれからが本番です。暦の上では1月20日は「大寒」というように寒さの一番厳しい時期になります。引き続き、感染症予防に注意しましょう。

新型コロナウイルスの感染が拡大しています。体調が悪い日は、無理して登校しないで、自 宅で休養してください。毎日の健康観察よろしくお願いします。



に注意!

一年中でいちばん寒い時期。

「冷え」を防いで元気に過ごしましょう

「冷え」が原因かも

- ○おなかの調子が悪い
- Oかぜをひきやすい
- Oからだがだるい
- ○疲れやすい



体をあたためる効果

◆ 食べ物 ◆

とうがらし、にんにく、ゆず しょうが、ニラ、ねぎ、玉ねぎ、ごぼう、大根、 にんじん、れんこん、かぶ、かぼちゃなど

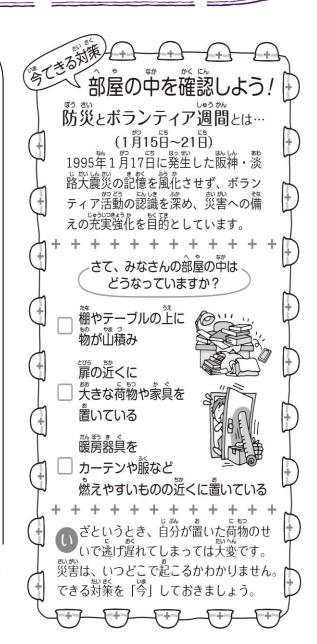
◆服装◆

- ○「頭寒足熱」下半身を重点的に
- ○室内と戸外の温度差を考えて、調節でき る服装を

◆お風呂の入り方◆

- ○ぬるめのお湯にゆっくり入る
- ○寝る前に入るのが効果的







低温やけどに 注意!

さわると温かく気持ちがいいくらいの温度でも、長時間皮膚に直接触れていると低温 かけどをおこしてしまいます。

使いすてカイロ、こたつ、電気カーペット、 湯たんぽなどでよく見られます。暖房器具を つけて、うたた寝をしてしまうのは危険で す。使いすてカイロは直接肌に当てず、必ず 衣服の上から当てるようにしましょう。

見た目より皮膚の深部まで炎症がおきていて、跡が残ったり、なかなか治りにくいので、十分注意して使いましょう。





冷たい風に、ついつい背中が丸まっていませんか?

猫が冬に丸くなるように、人間も本 能的に身を縮ませて体温が奪われるの を防いでいるという説もあります。

でもその姿勢、かえって冷えにつながっているかもしれません。姿勢が悪いと呼吸は浅く、体の代謝も悪くなります。すると、うまく熱を作り出せず、さらに体温が下がってしまう…という悪循環になるのです。

寒さで猫背になってしまわないよう

に、服装で対策をしましょう。重ね着やマフラー、手袋などを上手に使ってくださいね。

寒いときも、ピンときれいな姿勢で!

