

ほけんだより

2018. 1. 16発行
睦合中学校保健室

新しい年になり、気持ちも新たに新学期を迎えたことと思います。久しぶりの学校はどうだったでしょうか？寒の内といわれるこの時期、寒さも一段と厳しく、インフルエンザなども流行する季節です。あっという間に過ぎてしまうこの3学期、体調管理をしっかりと行い、悔いのない1年を過ごせるようにしましょう。



新学期です！！休み明けの生活リズムは大丈夫ですか？



休み中いろいろなイベントなどで夜更かしのクセが付いた人もいますが、そろそろ学校生活に合わせて、生活リズムを切り替えましょう。まずは、朝ごはんをしっかりと食べましょう。食事をする事で、体温が上がり、身体が活動モードに切り替わります。

食事をするときは、右にあるように、主食だけではなく、体を守るビタミンなども上手にとってカゼやインフルエンザにかからないように注意しましょう。

インフルエンザ速報 1/15現在

厚木市では、昨年11月に小学校でインフルエンザでの学級閉鎖が出たのをはじめとして、7校の小学校で学級閉鎖を実施しました。本校でも、始業式の日、この冬初めてのインフルエンザでの出席停止者が出ました。今現在、本校では7名がインフルエンザにかかり、すでに治って登校している生徒もいます。学級閉鎖レベルの流行はまだありませんが、A型、B型の両方が出ています。

生徒の皆さんは、冬休み中にいろいろな場所に出かけて、ウイルスをもらってきた可能性があります。学校が始まって教室の中で拡散した時、突然の感染者の増加で学級閉鎖になることが多々あります。



例年、1月20日頃からは学級閉鎖危険時期です。少しでも、体調が悪い場合は、とにかく手洗い・うがいをしっかりと行い、早めに休養をとりましょう。そして、必ずマスクをつけましょう。咳エチケットを守り、くれぐれも、熱があるのに無理をして登校することのないようにしましょう。それが、クラスの皆さんにインフルエンザをうつさないことにもなります。



防災とボランティア週間 1/15~1/21

阪神淡路大震災後の1995年に設定された「防災とボランティア週間」。大きな災害があったときには、公機関が様々な手を差し伸べる以上に、ボランティアの人たちの働きが大きな力となります。中学生は、自助（自分のことを自分で守る）以外にも、ボランティア等、他の人たちを助ける力も持っています。高齢者の方や体の不自由な方、小さい子供など、自分ができる手助けを考えていきましょう。

ビタミンA・C・Eは エース 体を守るACE！

ビタミンA

のどや鼻の粘膜を強くして、ウイルスが体内に入るのを防ぎます

* 緑黄色野菜、レバー、うなぎ
など

ビタミンC

免疫力を高め、ウイルスなどの感染を防ぎます

* 野菜、果物、いも類
など

ビタミンE

体力の低下をおさえて、自己治癒力を高めます

* ナッツ類、豆類、植物油
など

受験シーズン到来



先週末は大学センター試験が実施され、いよいよ受験シーズンになりました。3年生の公立高校受験まで、あと1か月を切り、追い込みの時期です。この時期は、とにかく体調管理が最優先です。試験時間に合わせて生活を朝方に切り替え、試験当日万全な体調で臨みましょう。

