

# ほけんだより



2020年2月6日

小川南中学校

保健室発行

2月4日の立春を過ぎると、暦の上ではもう春です。しかし、寒さはこれからが本番です。空気が乾燥するとインフルエンザ菌にとって最高の環境で次から次へと増殖してしまいます。かぜやインフルエンザの予防にも、まだまだ気がぬけません。手洗い、うがいの励行、マスクの着用、規則正しい生活などしっかりと続け、元気に過ごしましょう。



## 猫背になっていませんか？

### 2月の保健安全目標

- ・心の健康を考えよう。
- ・かぜの予防に努めよう。
- ・身の回りの安全に努めよう。

寒いとつい背中を丸めて猫背になりがちです。しかし、猫背していると肩の筋肉が緊張し、内臓も圧迫されて、呼吸が浅くなります。そのため血流が悪くなり、肩こり・便秘が起りやすくなります。また、猫背だと実際の年齢より老けて見えると言われます。寒くても、背筋をピンと伸ばして過ごしましょう。



## 1月の身体測定の結果

		1月の身長 平均(cm)	4月から の伸び	1月の体重 平均(kg)	4月から の増加
1年	男子	157.8	6.1	50.0	3.4
	女子	153.8	2.9	47.9	2.5
2年	男子	165.3	3.4	55.4	4.6
	女子	155.5	1.7	49.5	2.6
3年	男子	166.6	2.7	59.2	4.9
	女子	156.3	0.9	50.7	2.4

4月から1月までの9ヶ月間で大きく成長しました。1年生男子は平均6.1cmの伸びがありました。個人の伸びを見てみると、1年男子で9.9cm、女子の中では8.7cm伸びた人がいました。素晴らしい伸びです。体重についてみると、男子は学年が上がるごとに増加量が大きくなり、たくましい体型に変化してきています。女子は、どの学年も2kg前後の増減が見られました。

## 新型コロナウイルス感染症とは

連日「新型コロナウイルス感染症」に関するニュースが報道されています。新型コロナウイルスは過去ヒトで感染が確認されていなかった新種のコロナウイルスが原因とされる感染症です。現時点では、飛沫感染と接触感染による感染の2つが考えられています。外務省により1月24日、武漢を含む中国湖北省全域が「レベル3：渡航は止めてください。(渡航中止勧告)」に引き上げられ、28日には「指定感染症」に指定されるなど、不安が広がっています。厚生労働省や県等のHPでは新型コロナウイルス感染症対策として、「過剰に心配することなく、通常の感染症予防に努める」よう呼びかけられています。かぜやインフルエンザの流行する時期でもあります。引き続き、手洗い、咳エチケット、加湿、規則正しい生活等、通常の感染症対策をお願いします。

## 手洗いのポイント

手のひら



手の甲



指の間



指先、爪



親指



手首



# 心が疲れていませんか？

心が疲れてくると、自分でも気がつかないうちにSOSのサインが体や心、言葉や行動に現れるようになります。あてはまるものがあるかチェックしてみてください。

## 〇体に現れるサイン

- だるい、すぐ疲れる
- なかなか眠れない
- 食欲がない
- 朝、起きられない

## 〇言葉や行動に現れるサイン

- 間違えることが多い
- 身だしなみを気にしなくなった
- あまり話したくない

## 〇心に現れるサイン

- いつもイライラしている
- やる気がでない
- 物事に集中できない
- ためいきがよくでる

当てはまるものがある人は、心が疲れているかもしれません。自分に合ったリラックス法を見つけてみましょう。



ぐっすり眠る



ゆっくり  
お風呂に入る



好きなこと  
をする



体を動かす



いつもより  
も笑う



相談する

# 冬の大敵、乾燥肌を防ごう

①肌を洗うときは  
優しい力で



②きちんと保湿する



③加湿器を使う



④規則正しい生活



# そろそろ花粉症対策も

帽子で

頭につく花粉の量を減らします

$\frac{1}{3} \sim \frac{1}{6}$ に減らせます

マスクで

鼻や口から吸いこむ量を少なくします

外出するとき

花粉のつきやすい毛織物の上着は避けます

表面がすべすべした綿や化学繊維がおすすめ



メガネで

目に入る花粉の量を減らします

$\frac{1}{2} \sim \frac{1}{3}$ に減らせます

室内に入る時は

花粉を十分に払ってから入ります



洗顔で

顔についた花粉を洗い流します



うがい

鼻からのどに流れた花粉をとりのぞきます

スギ花粉は2月頃から飛び始めます。からだの中に入ってきた花粉を敵とみなした免疫力が、過剰に反応するのが花粉症です。くしゃみで花粉を飛ばしたり、鼻水や涙で洗い流そうとします。昨年までなっていなかった人も、今年突然なることもあります。花粉症の対策の基本は、「吸わない」「持ち込まない」です。花粉情報をこまめにチェックし、早めに対策してください。