



令和2年12月21日(月)13号(冬休み特集)

下仁田町立下仁田中学校 保健室

(裏も読んでくださいね!)



<冬休みの保健目標>

* 規則正しい生活をしよう!

* 感染症予防を実行しよう!

(・手洗い ・マスクの着用 ・3密に気を付ける)

* 冬休み中も、「新型コロナウイルス感染症対策・健康観察記録表」に「体温」、「体の症状」、「主な行動・行先」等を毎日記入してください。

* 12月と1月の「新型コロナウイルス感染症対策・健康観察記録表」は、1月7日(木)に提出してください。



<保護者の皆様へ>

インフルエンザについてのお願い

インフルエンザと診断を受けた場合は、十分療養し、回復してから外出等するようにしてください。

冬休み中にインフルエンザに罹患した場合は、登校する日に、医師の指導のもと保護者が「インフルエンザにおける療養報告書」に記入し、学校に提出をお願いします。

詳細については、下仁田中学校ホームページをご覧ください。療養報告書もダウンロードできます。

いよいよ「冬将軍」のやってくる時期になりました。寒さが一段と厳しくなり、日本海側では大雪のニュースが報じられています。「冬将軍」とは、昔、ロシアに攻め入った諸外国が、何度もロシアの厳しい寒さによって敗退してきたことから生まれた言葉だそうです。皆さんは「冬将軍」に負けないよう、万全の状態で迎え撃ち、楽しい冬休みが過ごせるようにしてくださいね。

食言葉は「早寝・早起き・朝ごはん」です。

歯や目などの病院受診の済んでいない人は、家族と相談し、計画的に治療を済ませてください。今回、対象者には「けんこう手帳」と一緒に4回目になる「受診のお勧め」を配付しました。



12月(師走)~1月(睦月)保健予定

12月21日	(月)	けんこう手帳、受診のお勧め(該当者のみ)配付
22日	(火)	大掃除
23日	(水)	終業式

◎12/24~ 1/6 冬休み

1月7日	(木)	3学期始業式、 全校実力テスト① 「冬休み中の健康調査」実施、 「新型コロナウイルス感染症対策 健康観察記録表(12月、1月)」を提出
------	-----	--

1月8日	(金)	身長・体重測定、 全校実力テスト②
------	-----	-------------------



「動くぞ目標!」
の実行で、体力
アップと肥満予
防に努めよう!

<3学期:身長体重測定>

- ・期日: 1月8日(金)
- ・会場: 保健室
- ・服装: 半そで・ハーフパンツ
マスク着用で実施

お風呂 1 方法 ●やや熱めのお湯（42℃ぐらい）に、ゆっくりつかり、入浴後は、しっかり保温。 効果 ●からだを温めて、ウイルスと戦う細胞を活性化する。	歯みがき 2 方法 ●1日に1回は、10分ぐらいかけて、歯と歯の間をていねいにみがく。 効果 ●口の中の清潔を保ち、歯の汚れにつく酵素とウイルスとの結びつきを防ぐ。	髪を乾かす 3 方法 ●髪の根元や、首すじを重点的に乾かす。 効果 ●体温が逃げるのを防いで、からだ冷えを防ぐ。	ツボ 4 方法 ●上の図に示した部分を、温めたタオルやマフラーなどで暖かくする。 効果 ●からだの冷えを防ぐ。
呼吸法 5 方法 ●鼻から吸って、鼻から吐く。 効果 ●鼻の中を通る間に冷たい空気が温められ、のどに到達するまでに、ウイルスの多くが取り除かれる。	あなたのからだを かぜから守る 10の方法 		睡眠 6 方法 ●早いめに寝る。寒くなく、汗の出ない程度に、着るものを調節する。 効果 ●からだの疲れをとり、免疫力を高める。
うがい 7 方法 ●水をふくんで、ブクブク。 ●上を向いて、ガラガラ。 効果 ●のどについたウイルスを洗い流す。 ●のどに適度な湿り気を与え、粘膜を守る。	換気と加湿 8 方法 ●窓や出入口を開ける。約5分で完了。 ●ぬれタオルや洗濯物を干しておく。 効果 ●ウイルスを排出し、湿度を高めて、ウイルスが嫌いな環境をつくる。	食べ物 9 方法 ●いろいろなものを、バランスよく食べる。 効果 ●ビタミンAは、粘膜を強化し、ビタミンC、Eは、免疫力を高める。 ●ネギ、ショウガ、ニンニクは、からだを温める。	手洗い 10 方法 ●せっけんをつけて、指の間や指先まで、ていねいに。 効果 ●手についたウイルスを洗い流して、少なくする。

かぜをひいたときには、こんな食事がいいですね

熱があるときは。

水分補給をこまめにしましょう。エネルギーをたくさん使うので、消化の良い、栄養価の高いものを少しずつ食べましょう。

下痢のときは。

人肌くらいの温かさのもので、水分補給をしましょう。塩分を含むスープなどはおすすめです。消化の悪いものや油っこいものは食べないようにしましょう。

鼻がつまるときは。

湯気がたっている温かいもので鼻の通りをよくしましょう。

かぜのときは。

温かく、胃や腸に負担をかけず、栄養を吸収しやすいものがいいですね。おかゆ、うどんなどに、玉子や白身魚、とうふなどを加えて少しずつ食べましょう。

のどが痛いときは。

冷たすぎるものや熱すぎるもの、刺激のあるものはやめましょう。のどごしのいいプリンやゼリー、ヨーグルトはおすすめです。

