

ほけんだより 1

令和6年1月9日
No. 11
所沢市立柳瀬中学校
保健室

2024年、新しい年がスタートしました。

みなさんは、今年の目標を立てましたか？どんな目標を達成するにもコツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康な心と体が必要です。今年1年、けがや事故、病気に気をつけて過ごしましょう。

みなさんの毎日が元気で充実した日々になるように、応援しています！

今月の保健目標：かぜの予防をしよう

免疫、大活躍！

みなさんの体の中では、「免疫」が活躍しています。みなさんの体の中では、病気から体を守るために

1 体にウイルスが入って来ると

2 自然免疫チームが来て戦います

3 知らせを受けた獲得免疫チームもかけつけて戦います

4 ウイルスをやっつけると獲得免疫チームは次の侵入に備えます

大暴れするぞー！

ウイルスをやっつけろ！

応援を連れてくる

行くぞー！

おー！

倒したぞー！

記録したからまた来ても大丈夫だ！

風邪をひいたら…

どんなに気を付けていても風邪をひくこともあります。でも過ごし方次第で、早く治せますよ！

たっぷり寝る

加湿する

お風呂に入って体を温める

食欲があれば、少しでも食事をとる

こまめな水分補給

▷今後も引き続きインフルエンザ等の感染症の流行が心配されます。2学期は、「朝から頭痛がしていて…」「昨日からのどの痛みとだるさがあります…」なんて話をよく耳にしました。「ちょっと気になる」「なんだかおかしい」といった初期症状の段階で、自分の状態をきちんと把握することが大切です。自分のため（早期回復）、そしてまわりの人のため（感染拡大防止）にも、早期の受診、自宅での療養、マスクの着用等のご協力をよろしくお願いします。3学期も元気に過ごしましょう！

保健室からのお知らせ

1月17日（水）～2月2日（金）の昼休みに、保健室で1年生（希望者）の色覚検査を実施します。昼休みに保健室に用事がある人は、職員室で学年の先生に相談するか、昼休み以外の休み時間に来てください。本日、1年生には色覚検査希望調査を配布しています。15日（月）までに担任の先生に提出してください。

冬なのに？冬「だから」要注意 ⚠️ 脱水

「脱水」とは、体から排出される水分量の増加や摂取する水分量の不足によって、体内の水分が減少した状態をさします。一般的には、私たちの体もっている水分のうち4～5%くらいが失われると、めまいや疲労感など、脱水による症状が現れるとされています。

脱水は『汗をかきやすい夏に起こるもの』というイメージがありませんか？でも、実は冬でも起こるのです。冬は空気の乾燥や暖房によって体の水分量が少なくなることに加え、寒さで「冷える」「トイレに行く回数が増える」などの理由で、あまり積極的に水分を補給しない環境と言えます。

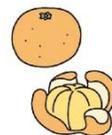
そしてもうひとつ、注意したいことが、ノロウイルス等が引き起こす感染性胃腸炎に伴う脱水です。ご存じのとおり、冬季に流行することが多い感染症で、主な症状である嘔吐や下痢が起ると短時間で急激に水分が体外に排出されるため、脱水につながりやすいのです。

冬でも適度な水分補給は不可欠です。忘れないでください。



ミカン^たを食べたら黄色^{きいろ}くなった?!

冬の代表的なくだもの、ミカン。食べると口いっぱい広がる甘ずっぱい味もさることながら、ビタミンCがたっぷりで風邪予防にも効果的で、たくさん食べたくなりますね。ところが、いっぺんにたくさん食べた後、手のひらや鼻がなんだか黄色っぽくなってきた…そんな経験はありませんか？



これは「柑皮症^{かんひししょう}」といって、カロテンのとりすぎが原因で起こるもの。つまり、カロテンが豊富な野菜（ニンジン、カボチャなど）を食べすぎても、同じ症状が出るのです。

食べる量を減らせば自然になおるので、受診や治療の必要はありません。『食べすぎているよ』という、からだからのサインと考えるといいかもしれませんね。

～おねがい～



- ★冬休み中に部活動でけがをして病院を受診した人は、保健室にお知らせください。スポーツ振興センターの対象となります。
- ★冬休み中の健康状態等で心配なことや知っておいてほしいことがあれば、保健室にお知らせください。
- ★冬休み中に保護者の方の緊急連絡先や保険証等に変更があった場合は、担任を通じてお知らせください。
- ★治療のすすめの手紙をもらった人で、冬休み中に受診した人は、用紙を学校に提出してください。治療が済んでいない人は、早めに受診するようにしましょう。

はひふへほっこり ほけんしつ

あけましておめでとうございます。冬休みは充実したものになったでしょうか。冬休み前に何人かの生徒に予定を聞くと、「クリスマスも冬期講習です…」という3年生や、「習い事の大会があります」「友だちと出かける予定を立てました」などさまざま。それぞれ事情は違うけれど、振り返るとどれも思い出深いものだと思います。私自身も、中学生のときは冬期講習に明け暮れ、高校時代は部活動の合宿、大学時代はアルバイト三昧。でも、どこかに出かけるとか、何か特別なことをすることだけが思い出ではないのかなと感じます。日々の些細な出来事の積み重ねが今の自分を作り上げているし、どれも素敵な自分だけの経験だと思っています。充実した思い出やたくさんの経験を糧に、2024 年もがんばりましょう！今年もよろしくお祈いします。

