

保健だより 1月



令和5年度1月
中里中学校
保健室

2024年になりました。今年もよろしくお願いいたします。

さて、皆さん元気に充実した冬休みを過ごせたでしょうか。3学期がスタートしたので、「早寝・早起き・朝ご飯」で生活リズムを整え、心と体を少しずつ学校モードに切り替えていきましょう！



今月の保健目標

感染症の流行を予防しよう

寒い中での生活を工夫しよう

身体の「末端」の冷え



しっかり対策しよう

【発育測定・視力検査を行いました】

*結果（健康記録票）は11日に配付します。

始業式後に発育測定と視力検査を行いました。自分の成長を感じられたでしょうか。視力検査では「視力が落ちたかも…」と心配する人もいました。

3学期初日の発育測定を、全員が元気に受けられたことをとても嬉しく思います。今年も健康第一で、元気に成長する1年にしましょう！



感染症対策には
やっぱり手洗い！

石けんを泡立てて
すみすみまで！
二度洗いが
効果的！



最後はよく洗い流して

水気をふきとる

自分の健康のために…

「正しい手洗い」をもう一度確認して、実践しよう！

- ◎帰宅後、食事の前、トイレの後などこまめに洗っているか
- ◎石けんをしっかり泡立てて流水で洗っているか
- ◎手首、指と指の間、指と爪の間などの洗い忘れはないか
- ◎手洗い後、水気を清潔なタオルやハンカチでふき取っているか



からだの中もかわきます

冬場はからだの中もかんそうすることを知っていますか？ 鼻やのどなどの粘膜には、「線毛」という細かい毛が生えています。線毛は、からだの中に入ってきた細菌やウイルスをつかまえてくれますが、空気がかんそうして粘膜がかわくと活発にはたらけなくなります。そのため、冬はかぜやインフルエンザなどにかかりやすくなるのです。水分をとることで、線毛の活動を助けることができます。ですから寒い季節も、こまめな水分ほきゅうを忘れずに！



冬もしっかり水分補給を！！

湿度が低く、乾燥する季節はより体液が失われやすい傾向にあります。

また、暑い夏に比べると喉の渇きを感じにくいいため、水分を積極的にとらない人も多くなりがちです。脱水予防やウイルス対策として、意識的に水分をとることが大切です。

～家族と防災について考えたお正月でした～

今年は1月1日から北陸で大きな地震がありました。一人でも多くの方々の無事を祈るとともに、非常持ち出し袋の中身や緊急時の避難場所などについて、家族と確認をしました。

いつ何が起ころかわからないからこそ、今できることを考え、行動していきたいですね。

大切にしたい“教訓” 防災とボランティアの日

1995年1月17日に起きた阪神・淡路大震災。その後、復興に大きな役割を果たしたボランティア活動への認識を深めると同時に、災害への備えの充実・強化を図る目的で制定されたのが「防災とボランティアの日」です。

その後、2011年3月11日に東日本大震災が発生し、津波などが原因で多くの負傷者・死者・行方不明者が出る事態となりました。しかしその中でも、これまでに起こった津波・地震の教訓を生かし、難を逃れた人たちが少なからずいたのです。また、復興は発生から10年以上が経った現在でも未だ道半ば。それだけ被害が甚大だったといえますが、それでも、過去の災害からの学びがさまざまな場面で活かされています。

自然災害は完全に予測したり、防いだりすることはできません。いかに被害を最小限に食い止め、早く復興するか…そのための“備え”です。今後の発生が予想され、東日本大震災を上回る規模ともいわれている「南海トラフ巨大地震」や人口が密集している都市部での被害が想定される「首都直下地震」。もし、いま起こったら？ 教訓を忘れず、できる準備をしっかりすすめておきたいですね。

