

# 保健だより 1月

令和6年1月9日

大島中学校



あけましておめでとうございます。2024年が始まりましたね。今年の干支は「辰年（たつとし）」です。「辰」という字は「ふるう、ととのう」という意味があり、活力旺盛になって、努力してきたことが実を結ぶ年になるといわれています。自分の目標達成に向けて頑張っていくために、体調管理を意識して元気に1年を過ごしていきましょう。今年もよろしくお祈りします。

さて、冬休みは生活リズムを崩さずに過ごすことができましたか。引き続き感染症にも注意しながら、良いスタートを切りましょう。

## 1月の保健目標 ☆冬の病気を予防しよう☆

### ❄️冬のけがに気を付けましょう❄️

寒い季節、感染症と共に気を付けてほしいのが冬に起こりやすいけがです。毎日を過ごす中で、冬の時期だからこそ注意が必要な場面が多くあります。危険な場面を予測して、ケガをしないように対策をしていきましょう。

#### ★冬に起こりやすいケガ

##### 👉 低温やけど

体温より少し高めの熱に、長時間同じ場所が接触することによって起こります。カイロを直接肌に貼ったり、湯たんぽを朝まで足元に置いていると低温やけどを起こす危険性が高くなります。カイロ、湯たんぽの使い方を守り、長時間の使用は控えるようにしましょう。

##### 👉 転倒

冬は気温が低く、朝・晩は氷点下になることが多くなります。そのため、路面が凍結してしまい、つるつると滑りやすくなります。また、雪が積もると地面がでこぼこするうえに、滑りやすくなるため大変歩きづらくなります。滑って転倒することを防ぐために、慎重に歩くことはもちろんのこと、時間にゆとりをもって、焦って移動することのないようにしましょう。また、両手をポケットに入れておくと、転倒した際に手をつくことができず、大ケガにつながります。手袋で防寒し、両手は自由に使えるようにしましょう。

##### 👉 交通事故

冬は日が短いため、夕方になるとすぐに暗くなります。暗い色の服を着ていると、運転手から歩行者が見えにくくなるため、交通事故が起こりやすくなります。黄色や白などの明るいものを身につけて、なるべく日が出ているうちに帰宅するようにしましょう。

##### 👉 しもやけ

しもやけとは寒さによって血流が悪くなることで、手足の指や耳などの末梢部分が赤く腫れたり、かゆみを伴ったりするものです。外出時にはしっかりと防寒をして体を冷やさないようにしましょう。また、日頃から食事や運動、入浴などで体の中から温まるような生活を心がけましょう。

## 感染症流行に注意！！

今年は早い時期から、インフルエンザが流行しており、大島中学校でも学級閉鎖となったクラスがありました。今後もノロウイルスや溶連菌、新型コロナウイルスなど、様々な感染症に注意が必要です。11月号で取りあげた感染症予防のポイントを振り返り、引き続き対策をしていきましょう。

### ☆かぜとインフルエンザはどう違う？



	かぜ	インフルエンザ
発症の早さ	徐々に発症する 	急激に発症する 
主な症状	せき、鼻水、鼻づまり、喉の痛みなど軽い症状が多い	強い全身症状（関節痛、筋肉痛など）が出やすい
発熱時の体温	あっても37℃台が多い	38℃を超える
悪寒、倦怠感	軽め、またはほとんどない	強く、全身で生じる
主な病原体	ライノウイルスなど	インフルエンザウイルス 
感染力	それほど強くない 	強い。短期間で多くの人に感染する
合併症	ほとんどみられない	肺炎や脳症などの合併症もみられる

## 受験勉強を頑張るために 脳を元気にしよう



空気の入換え  
(新鮮な酸素を送る)



よくかんでバランスよく  
(栄養と刺激)



十分な睡眠  
(脳も休ませる)



ストレス発散  
(ストレスをためない)

🌸これまで頑張ってきた成果を発揮できますように…!!保健室からも応援しています🌸