

保健だより

令和5年2月8日
清瀬市立清瀬中学校
保健室

1月31日(火)、学校薬剤師の大塚先生による教室の空気検査、照度(明るさ)の検査を行いました。ご協力いただいたクラスの皆さん、ありがとうございました。

皆さんが、日頃から換気を心がけてくださっているおかげで、空気の状態は問題なしでした。

一日中窓を閉めたままだと、感染症にかかるリスクも高まりますし、室内に、一酸化炭素や二酸化炭素がたまると、頭痛や吐き気、めまいなどの原因にもなります。

新鮮な空気を取り入れることで学習に集中しやすい環境をつくることができます。

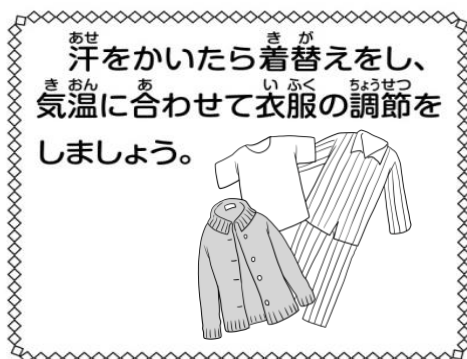
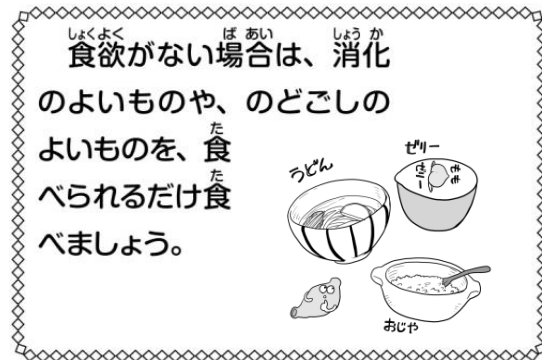
また、照度(明るさ)の検査でも、学習に十分な明るさがありました。晴れの日、窓際の席の人は少しまぶし過ぎたり、暑過ぎたりする場合もあると思うので、カーテンを上手に利用してください。

かぜをひいてしまったら

どんなに体調管理に気をつけていても、体調をくずしてしまうこともありますね。

そんな時は、症状を長引かせないために、家でゆっくり休みましょう。

しっかり治して元気になって、いつもの力を発揮できると良いですね。



しもやけに注意

手や足の指先、ときには鼻の先や耳たぶなどが赤くはれ、かゆみや痛みが出る皮膚のトラブルが「しもやけ」です。

厳しい寒さでなりやすいイメージがありますが、冬のはじめ頃や終わり頃にも多いです。しもやけ対策は予防が大切です。

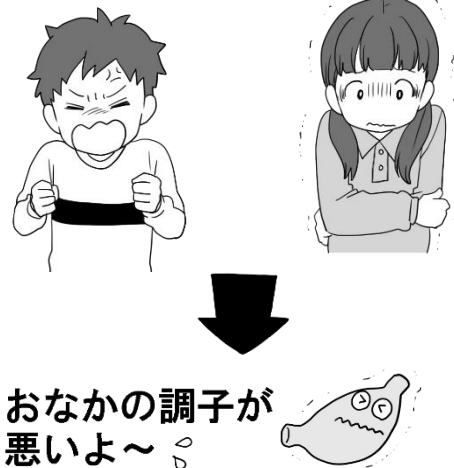
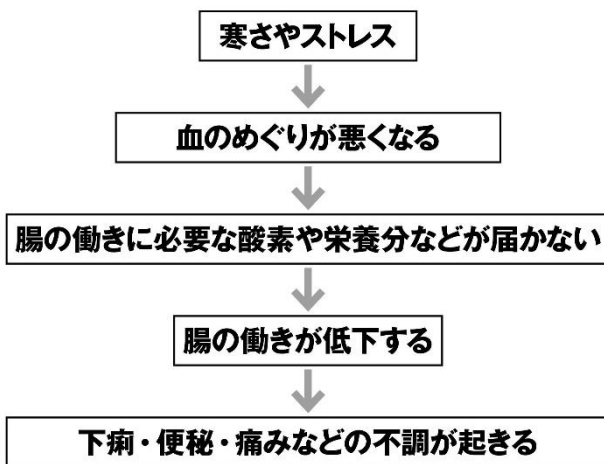
以下のようなことに気をつけてみてくださいね。

- 寒い環境で手や足をぬれたままにしない。手をあらったら、しっかりふきましょ。
- 冷えないように靴下や手袋を使う。
- きつい靴や、ゆる過ぎる靴を避ける。
- バランスのよい食事をとる。とくに、タンパク質をとりましょ。

寒さやストレスが原因で、おなかの不調が起きるメカニズム

冬はおなか痛くなりやすい季節です。

寒いときや緊張したときに、おなかの調子が悪くなって困ったことはありませんか。おなかの不調は、おなかを温めることで改善することが多いようです。シャツを着る・カイロを貼る・温かい飲み物を飲む・ゆっくり入浴するなど工夫することで、普段からおなかを温めて体カアップを図りましょ。



冬になり、胃腸のかぜやウィルス性胃腸炎などにかかる人が増えてきています。

激しい吐き気や下痢を伴う場合は、早めに医師の診断を受けましょ。こまめな手洗いが、予防に効果的です。