

保健だより

仙台市立長町中学校
NO. 15
H29. 1. 11



新年あけましておめでとうございます。2017年がスタートして1週間が経ちました。今年もみなさんが健康で充実した1年が送れますように。今年もよろしくお祈りします。

まだまだ寒い日が続きますが、体調を整えて、かぜやインフルエンザに負けない体をつくりましょう。



長町中の 感染症速報



- ・インフルエンザ 1名
- ・溶連菌感染症 1名
- ・マイコプラズマ肺炎 1名 (1月11日現在)

仙台市内において、インフルエンザによる学級閉鎖が昨年12月は、計16校との報告がありました。今後更なる拡大が懸念されるので、感染防止のために以下のことに注意して下さい。

1. 手洗い・うがいは予防の基本！消毒用アルコールがあると更に良し。
2. 人混みは避ける。やむを得ない場合はマスクをつけましょう。
3. 体の抵抗力が低下しないよう、睡眠時間は7～8時間確保&栄養バランスのとれた食事を摂りましょう。
4. 部屋の湿度を一定(50%)に保ちましょう。加湿器が無くても、濡れたタオルを干したり、洗濯物の部屋干しでもOK！



かぜ・インフルエンザにかかってしまったら…



早めに病院へ

発熱、頭痛、せき・鼻水・のどの痛み、関節痛などの症状が出てきたら、インフルエンザの疑いがありますので早めに病院でみてもらいましょう。



たっぷりの休養を

睡眠や休息が足りていないと、体の抵抗力が弱くなります。体調を崩している時ほど体を暖かくして、しっかり休みましょう。

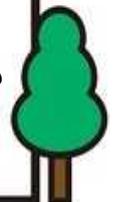
しっかり水分を摂りましょう

高熱が出た場合、体の中の水分が奪われて、体力を消もうしてしまいます。スポーツドリンクやお茶、水、スープなどがよいでしょう。いつも以上に水分の補給を心がけて下さい。

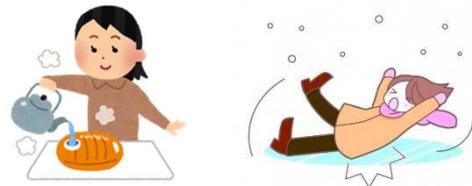


症状がよくなってから、登校しましょう

保健室では、早退したものの翌日も体調不良を訴え来室する生徒が少なくありません。症状が長引くだけでなく、周囲にうつしてしまうこともありますので体調が優れない時は自宅安静、医療機関の受診をお願いいたします。



冬のケガには気をつけて!



① 低温やけど

●低温やけどとは…カイロや湯たんぽなど、心地よいと感じる温度のものに長時間皮膚が触れ続けることで起こります。じっくりゆっくり焼けていくので、普通のやけどよりも重症になってしまう事が多いです。

湯たんぽを使うときは…



布団の中に入れてそのまま眠るのは危険!
布団を温めたら、眠る前に必ず布団から出しましょう。

ホットカイロを使うときは…



直接肌に貼らない



貼っている場所を圧迫しない



同じ所に長時間あてない



コタツやストーブの近くで使わない



寝る時ははずす

② 転倒によるケガ

冬の日常生活で怖いのがツルツル路面による転倒事故です。

転んでけがをしないために、「転ばないコツ」をつかんで気をつけて歩きましょう!

POINT① 靴選び

雪道にスニーカーは適しません。また、高さのある不安定な靴も大変危険です。

雪道を安全に歩くためには、足底に先のとがった金具が靴底についている靴、深いギザギザ模様の溝がついている靴が適しています。



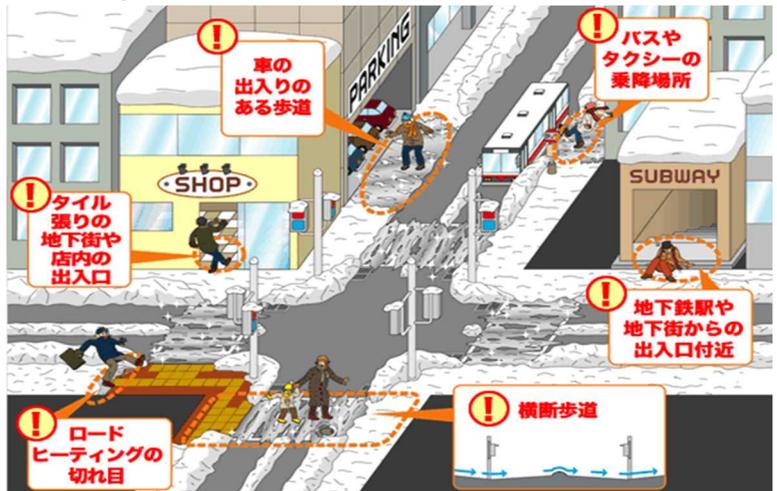
ギザギザ・金具

POINT② 歩き方

- ・小さな歩幅で、靴の裏全体をつけて歩く。
- ・急がずに焦らずに余裕を持って歩く。



POINT③ すべりやすい場所を知る



もうひとふんばり! 受験生!



高校入試まで、早い人だと今週に迫っています。

受験のことを考えると不安で眠れないかと思いますが、睡眠不足は脳の記憶力・集中力の低下になりかねません。また、体調の良くないときは、無理をして勉強していると長引くだけでなく、勉強した内容も頭に入ってきづらいので時にはホッと一息つく時間も大切です。無理せず、焦らず勉強に励んで下さい。



