

ほけんだより 1月号

令和5年1月13日 鶴ヶ島市立西中学校 保健室

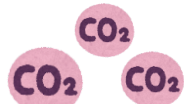
あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。今年の干支（えと）は、「癸卯（みずのとう）」です。「癸」は、物事の終わりと始まりを意味し、「卯」は、ウサギのぴょんぴょん跳ねる姿から飛躍の意味が込められているそうです。新型コロナウイルスの収束を願うとともに、みなさんにとって今年が飛躍の1年になるよう、保健室から応援しています。

“しんどい”原因は空気？

体がだるい、頭が痛い、吐き気がする、頭がぼーっとする、眠たい…保健室でもよく見かける症状です。もちろん、その日の体調によるもの、風邪や感染症によるものもありますが、実は他にも、空気によるものがあります。これらの不調を防ぐために有効なのが、「換気」です。どうしてでしょう？

閉め切った教室にいると…

二酸化炭素がたまる



みんなの吐く息で二酸化炭素の量がどんどん増えていく

ウイルスがたまる



空気中のウイルスが体内に入り込むリスクが高くなる

ホコリ・ダニ・カビが増える



知らない間に吸いアレルギーを発症する可能性がある

西中学校では、常に四隅の窓を開けて教室の換気をしています。ですが、3~40人の人が過ごす教室は、どうしても空気が滞りやすくなります。寒いからと閉め切ることなく、これからもこまめに新鮮な空気を取り込み、空気による“しんどい”を防ぐとともに、感染症の流行を防いでいきましょう。



1月の保健目標

感染症の予防をしよう



インフルエンザ流行情報

今年は、新型コロナウイルスと同時に、インフルエンザウイルスも流行しています。インフルエンザの症状は新型コロナによく似ていて、咳やのどの痛み、38℃を越える高熱、倦怠感、頭痛、筋肉痛などがあります。



埼玉県HPの「感染症情報センター」では、県内でも昨年・一昨年の同時期に比べ、インフルエンザの感染者が増加していることが分かります。新型コロナもインフルエンザも、予防方法は同じです。引き続き、一人一人ができる基本的な感染症対策を続けていきましょう。

受験を頑張る3年生へ 緊張と上手く付き合う“コツ”

受験当日、緊張で心臓がバクバク…そんな人も多いでしょう。緊張することは、とても自然なことで、頑張ろうという気持ちの表れです。適度な緊張は、集中力を高めてくれたり、実力を発揮するのを手伝ってくれたりもします。

緊張が強く、どうしても落ち着きたいときは、「深呼吸」をしてみてください。息を吸うよりも、吐くことを意識しながら行うのがポイントです。

ゆっくり息を吐くときには、副交感神経（身体がリラックスしているときに働く神経）が働きます。この神経が優位になると体はリラックスでき、緊張と上手く付き合えるようになります。

緊張の中でも、一人一人が力を出し切れますように…保健室から、みなさんの健闘を祈っています。





うんちの世界基準 「ブリストル便形状スケール」



うんちは健康のバロメーター、なんて聞いたことはありますか？便の状態を見ることが、今の健康状態を把握するのに役立つためです。便の状態を表す世界的な基準には、「ブリストル便形状スケール(※下表)」というものがあります。みなさんが普段している便が、「ちょうど良い便」かどうかは、この基準に当てはめるとよく分ります。

1	コロコロ便		硬くてコロコロの便 (ウサギの糞のような便)	便秘
2	硬い便		短く固まった硬い便	
3	やや硬い便		水分が少なく、 ひび割れている便	普通
4	普通便		適度な軟らかさの便	
5	やや軟らかい便		水分が多く、 非常に軟らかい便	
6	泥状便		形のない泥のような便	下痢
7	水様便		水のような便	

“ちょうど良い便”は、3～5に当てはまります。適度な軟らかさがあり、表面はなめらかで、苦勞せずにスルッと排便することができます。色は黄土色が良いと言われています。3～5の便に近づけるためには、以下のことに気をつけてみてください。

 1・2の便の人は… 

- ・食物繊維や水分を多めに摂取する
- ・適度な運動を行う
- ・お腹のマッサージをする など

 6・7の便の人は… 

- ・食事は1日3回、間食は控える
- ・適度な運動を行う
- ・油脂分、香辛料、などを控える など

保護者の方へ

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。昨年、学校の感染症対策にご理解、ご協力いただき誠にありがとうございました。引き続き、西中学校では感染症対策に力を入れて取り組んでいきます。今後も、以下の点にご協力をお願いいたします。

健康観察について

子供たちには、毎日家庭で体調・体温の確認をお願いしています。保護者の皆様は、子供たちが記入した「健康観察カード」の確認をお願いいたします。また、本人及び同居の家族に風邪症状(発熱、頭痛、咳等)がある場合には登校をお控えください。その際は、学校に連絡をお願いいたします。

保健室の利用について

保健室では現在、新型コロナウイルス感染症対策として、体調不良の生徒と、その他の生徒ができる限り接触しないよう、対応する場所を分ける(ゾーニング)方法を行っています。体調不良の生徒は、保健室隣のPTA室で対応しております。体調不良によるお迎えの場合は、こちらへお越しください。

なお、当面の間は学校で風邪症状(発熱、頭痛、咳等)が現れた場合、保健室での休養はせずに、自宅での休養(早退)となります。その際は、今までと同様に電話にてご連絡いたします。お迎え等のご協力をよろしくお願いいたします。

出席停止について

当面の間、新型コロナウイルス感染症の感染の有無に関わらず、風邪症状(発熱、頭痛、咳等)で登校を控える場合は、出席停止扱いとなります。その際は学校に連絡をお願いいたします。また、同様の症状での早退も、出席停止扱いとなります。

みなさんは今年のお正月、どのように過ごしましたか？今年は久々に行動制限のないお正月でしたが、自宅でゆっくりが定着してしまった私は、新春特番を見ながらのんびり過ごしました。私のお正月の楽しみのひとつ、栗きんとんをたくさん食べる、もしっかりクリアしました。みなさんの冬休みの思い出、今年の抱負、今度ぜひ教えてください♪

1月のひとりごと

