

寒くても換気しよう

換気をしないと…!



空気中の二酸化炭素量が増え、頭痛や吐き気、域苦しさが・・・

ウイルスが空気中に漂ったまま。感染症が拡大。

ほこりやダニ、カビが単利吸い込んでアレルギーを発症する危険が。



分水中 保健室のようす

冬休み明けの身体計測

結果は返却しませんが、必要な人には結果を伝えますので保健室へ言いに来てください。計測していると「体重が嫌っ！」という女子がたくさんいました。女子は成長とともに女性ホルモンの影響で、今は体つきがふっくらして体重が増えるときです。これは健康的な体を作るための大切なプロセスなのですね。

でも、心配な人は保健室に相談に来てください。

爪切り

バスケットや清掃活動中に強い力が加わり、爪が割れたり剥がれたりしたことはありませんか？ 爪のけがはとても痛い！ 人にも接触してけがをさせてしまう危険もあります。小学生の時は大人の人から「爪、伸びているよ」と教えてくれましたが、中学生からは自分で管理しないといけません。自分で伸びた爪に気が付いて切ることができるようになることは、素敵な大人になるためのとても大切な健康行動です。いつ切るのがいいのでしょうか。それはお風呂上り。爪が柔らかくなっているので切りやすいです。

ほけんだより 1月号

令和8年1月21日分水中保健室

インフルエンザに注意！

先週まで1～2名だったインフルエンザが、今週になって増加。2年生を中心に3年1年にも広がっています。燕市全体での感染は多くないのですが、分水地域に集中しているようです。今週は寒い日が続く予報が出ていて、拡大のリスクが高まっています。

3年生は高校受験、2年生は修学旅行が控えています。一人一人が健康管理をして、インフルエンザが拡大しないように気を付けてほしいです。

早めの対応で感染症を予防しよう

新型コロナウイルス？



味覚症状
嗅覚症状
咳
息切れ

インフルエンザ？



高熱
関節痛
筋肉痛

風邪ひいた？



発熱
鼻水
のどの痛み

心配な症状があったら、医師の診断を受けましょう。

毎日しているかな インフルエンザも風邪もコロナも対策は同じ！



手洗い



うがい



換気



適度な運動



十分な睡眠

手洗いやうがい、換気などはもちろんですが、十分な睡眠・適度な運動・栄養バランスのとれた食事で、風邪に負けない体力を維持しましょう。特に睡眠は抵抗力と免疫を高めるためにとても大切です。地域クラブや習い事、学習塾には温かい服装で参加してください。体調が悪い時の参加は控えましょう。

学校は大勢の人が集まる場所なので、一人一人が意識して流行の拡大を防ぎ、夢の実現に向けて充実した冬を過ごしましょう。