

OASIS

(ほけんだより) 1月号

令和3年1月5日

松原第四中学校 保健室



新しい年が始まりました。今年の新学期開始がいつもより早い
ため、もっとゆっくりしたかったと感じている人も多いと思います。気分を切り替え、生活リズムを
早く戻して、フレッシュな気持ちで新学期に臨みましょう。

今年も1年間、健康に過ごすために

一日3食、
栄養バランスの
よい食事をする



適度な運動をして
体力をつける



質のよい
睡眠を充分にとる
(寝る前のスマホは
やめよう!)

感染症対策を心がける
(手洗い、マスク、部屋の換気など)



上手にストレスを
解消する
(心も元気に!)



大切にしたい“教訓”

防災とボランティアの日

1995年1月17日に起きた阪神・淡路大震災。その後、復興に大きな役割を果たしたボラン
ティア活動への認識を深めると同時に、災害への備えの充実・強化を図る目的で「防災とボラン
ティアの日」が制定されました。

そして、2011年3月11日に東日本大震災が発生し、津波などが原因で多くの負傷者・死者・
行方不明者がでました。しかし、その中でも、これまでに起こった津波・地震の
教訓を活かし、被害から逃れた人たちも多くいました。また、未だ復興の途中
ですが、過去の災害からの学びが様々な場面で活かされています。

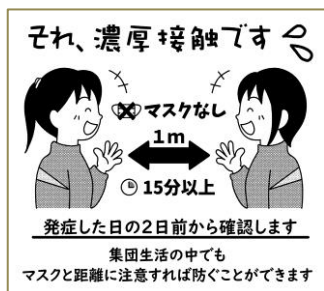
自然災害は完全に予測したり、防いだりすることはできません。いかに
被害を最小限に食い止め、早く復興するか。そのための備えです。今後の
発生が予想され、東日本大震災を上回る規模ともいわれている「南海トラフ
巨大地震」のような災害がもし、今起こったらあなたはどのようにしますか？

避難用品の準備、避難場所の確認等、できる準備をしっかりとっておきましょう。



油断大敵！ うっかりしないで 感染症予防！

まだまだ新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスなどの感染症予防注意が必要です。もしかかってしまうと、インフルエンザは最低 5 日間、新型コロナウイルス感染だと 10 日ほど、たとえ熱が無くても、症状が治まっても登校することはできません。そんなことにならないよう、しっかりと感染予防をしましょう。(インフルエンザは『発症した日を 0 日とし、それから 5 日経過、かつ熱が下がって 2 日が経過するまで』が出席停止期間期間です。)



体育授業中やクラブ活動中はマスクを外して活動しますが、休憩中などに友達と話をするときはマスクをし、ソーシャルディスタンスを心がけてください。

また、寒い時期ですが、教室では換気を徹底してください。

例年より教室内が寒いため、制服や体操服の下に着込む、膝掛けやカイロを用意する等、保温方法を考えてくださいね。

換気の徹底！



寒ーい!! あなたに…衣類の工夫

●服と服の間に「空気の層」をつくる

重ね着をすると空気の層がいくつもできるのであたたかくなります。肌着を身につけ、重ね着するものの素材や枚数で寒さを調節しましょう。



●「くび」の保温を心がける

首にはマフラーやネックウォーマー、手首には手袋、足首には厚手の靴下やタイツ、ブーツなどで保温しましょう。特に首は皮膚の下にすぐ太い血管が通っているため、熱が逃げやすいところです。ここをカバーするだけでもずいぶん違いますよ。



●衣類の『素材』をチェックする

着るものの生地の高さに加えて、かぜの通しやすさがポイントになります。冬の定番毛糸のセーターも、一番上に着ると暖かさは今ひとつかもしれません。例えばウインドブレーカーのようなナイロン素材を上にはおるとかぜを通しにくくなるため保温性はアップします。いろいろ試して、寒い冬を少しでも暖かく過ごしてください。



使い捨てカイロによる低温やけどを防ごう!!

皮膚に高温が作用して起こるやけどのうち、比較的低い温度(約 40~50℃)で生じるものを「低温やけど」といいます。これは、短時間の接触では問題とならない程度の温度が、長時間にわたって接触部分に作用することにより生じます。そのため、自覚症状が現れにくいのが特徴です。本人も気づかないうちに皮膚の奥まで損傷していることが多く、高温が短時間作用するより重症化しやすいとされています。低温やけどの原因になるものの一つに使い捨てカイロがあります。



使い捨てカイロを使用する時は、①肌に直接当てない、②就寝時に使わない、③熱いと感じたら使用を止める という事に気をつけ、低温やけどにならないようにしましょう。