

OASIS

(ほけんだより) 1月号

令和4年1月11日

松原第四中学校 保健室



新しい年を迎えました。緊急事態宣言のでいていない年末年始は久しぶりでしたが、満喫できたでしょうか？

新型コロナウイルス感染も再び広がっています。今までしてきた予防対策をきっちりと続けて行きましょう。

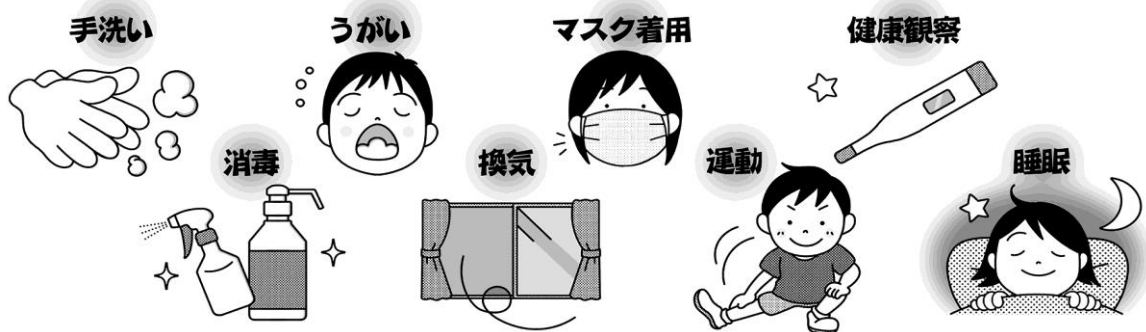
コロナ？ インフル？ ただのかぜ？



特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい！

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

コロナもインフルもカゼも… 予防方法は同じです

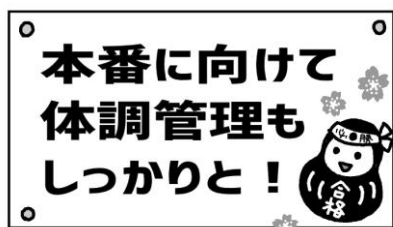


手洗いはタイミングも大切です!!

～石けんでしっかり洗いましょう～

- ・外から帰ってきた時
- ・調理や食事の前
- ・外にある物やみんなが使う物を触った時
- ・掃除やゴミ捨ての後
- ・トイレの後
- ・せきやくしゃみをしたり、鼻をかんだ時

洗った後はタオルやハンカチで拭きましょう!!



受験生の
みなさんへ



3年生の皆さんの中には夜遅くまで頑張っている人も多いと思います。でも試験は朝にあるので、朝に頭がスッキリするようなリズムに切り替える必要があります。

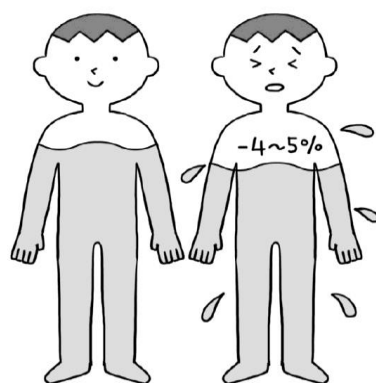
リズムが整うまでには少し時間がかかるので、そろそろ夜型から朝方に切り替えていきましょう。

例年これからインフルエンザなどの感染症も増えますので、十分な睡眠、適度な運動、栄養バランスにも気をつけ、ベストな状態でのぞめるよう、気をつけて頑張ってくださいね。

冬なのに？冬「だから」要注意！脱水

「脱水」とは、体から排出される水分量の増加や摂取する水分量の不足によって、体内の水分が減少した状態をさします。一般的には、私たちの体がもっている水分のうち4～5%くらいが失われると、めまいや疲労感など、脱水による症状が現れるとされています。

脱水は『汗をかきやすい夏に起こるもの』というイメージがありませんか？ でも、実は冬でも起こるのです。冬は空気の乾燥や暖房によって体の水分量が少なくなることに加え、寒さで「冷える」「トイレに行く回数が増える」などの理由で、あまり積極的には水分を補給しない環境と言えます。



そしてもうひとつ、注意したいことが、ノロウイルス等が引き起こす感染性胃腸炎に伴う脱水です。ご存じのとおり、冬季に流行することが多い感染症で、主な症状である嘔吐や下痢が起こると短時間で急激に水分が体外に排出されるため、脱水につながりやすいのです。

冬でも適度な水分補給は不可欠です。忘れないでくださいね。

今年は寅(トラ)年です

トラはその毛皮の立派な模様から、『決断力と才知』の象徴としての意味もあるそうです。寅年は芽を出した物が成長していく、これから成長する物事の象徴が生まれる(始まる)年とも言われています。成長の始まりやきっかけとなるそんな1年にしたいですね。

