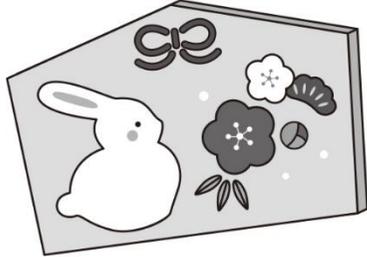


高柳中学校
保健室
R5.1



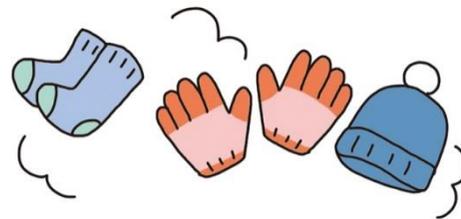
2023年が始まりました。今年の干支は「うさぎ」ですね。
「ぴよん」と飛躍の年になるといいです♪
けが・体調に気を付けて3学期も過ごしていきましょう。

くふうでふせこう 寒さ本番!

いよいよ1年の中で1番寒いところにさしかかります。コロナウイルス・インフルエンザ・風邪などの「感染症」にかからないためにも、身体を冷やさず、しっかり温めることが大事です。

着るもの・身に付けるものを工夫するだけで、体感温度は大きく変わりますよ。たとえばこんなことがあります。

- 下着(肌着)をつける
- 重ね着をする
- 手袋や帽子を使う
- 首・手首・足首を温める



他にも、少し長め・厚めの靴下を履いたり、半袖の下着を長袖にしたり…など。すぐにできる「ちょっとした工夫」でも、思ったより効き目があるものです。

外に出て体を動かしてみたり、室内でできる筋トレや有酸素運動など他の工夫も取り入れてみたりしながら、寒さに負けず冬を乗り越えていきましょう!



気を付けたい…

肌トラブル

しもやけ

寒さで血液循環が悪くなり、手指や鼻、耳などが赤～赤紫色に腫れる。



予防 ……

まずは保温。また、手足を濡れたままにしない。靴下や手袋が濡れた時は交換を。

ひび・あかぎれ

乾燥によって肌の表皮が割れる。ひどくなると出血する場合も。

予防 ……

手洗いをするときは石けんをよく流し、水気をしっかりふき取る。ハンドクリームなどで保湿する。

あせも

暖めすぎ、厚着のしすぎなどで蒸れる。冬服の素材も原因に。



予防 ……

汗はこまめにふき取り、肌を清潔に保ちましょう。刺激にも敏感になるため、保湿を忘れずに。

…… 保護者の方へ ～学級閉鎖について～ ……

例年、インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎など、冬の季節性感染症の流行が見られる時期となりました。コロナウイルス感染症も依然として流行しています。複数の体調不良者が確認された場合、学級閉鎖の措置をとることもあります。当該期間中はご家庭において以下の点にご注意くださいますよう、引き続きお願い申し上げます。

- 毎日の健康観察をお願いします。お子さんの体調がすぐれない場合には学校にご連絡いただき、医療機関の受診をお願いします。
- 緊急の場合に備え、学校からの電話連絡を受けることができるようご準備ください。(高柳中電話番号 04-7191-4580)
- 祝休日については不要不急の外出は避けてください。(塾や習い事等も極力お控えくださるようお願いいたします)
- 感染者や濃厚接触者に関する個人情報の保護には十分ご配慮ください。



質の良い睡眠をしよう



冬休みは短い期間にイベントが目白押しでした。夜更かし、遅起き、ゴロゴロの時間が多くあった人もいるでしょう。しかし、3 学期が始まったからには素早く学校モードに切り替えないといけません。生活リズムを整え、質の良い睡眠をとりスッキリとした状態で毎朝登校できるとよいですね。



質の良い睡眠とは??



- ☾スムーズに入眠できること
- ☾深く眠れたと実感すること
- ☾スッキリと目覚めること

つまり、脳も体も十分に休めている睡眠を指します。また、どの程度深く眠れたかも重要です。ぐっすり眠ることで身体と脳を休め、エネルギーの蓄積や記憶の整理、疲労回復ができます。

そのためにも、以下のことをできることから実践してみると、生活リズムも整い、質の良い睡眠がとれるようになりますよ。

- ★起床直後に日光を浴びる
- ★朝食はしっかり食べる
- ★適度な運動をする
- ★入眠 3 時間前の食事は避ける
- ★入浴をして体をリラックスさせる
- ★就寝時には部屋を暗くし、スマホ利用は避ける



～少し難しい話～

睡眠には、眠りが浅い状態で、体が休んでいても脳が活動している状態のレム睡眠と眠りが深く脳も身体も十分に休んでおり深い眠りについている状態のノンレム睡眠の 2 種類があります。質の良い睡眠をとれていると、入眠直後に深い睡眠に入り、約 90 分間のサイクルで深い眠りのノンレム睡眠と浅い眠りのレム睡眠を繰り返します。朝は、レム睡眠の状態起床することでスッキリとした目覚めが感じられます。

柏市健康増進課より みなさんへ



煙のない安心なお店選びの目印

「カシワニ禁煙ステッカー」



見本

柏市は、たばこの煙の被害を受けずにお食事などを楽しんでもらえるよう、終日禁煙に取り組んでいるお店の目印となるステッカーを配布しています。

お店の入口にステッカー（見本参照）が貼ってあるので、お店選びの参考にしてください！また、市のホームページに対象店舗の一覧を載せているので、近所の安心なお店を探すツールとして役立ててください。

（担当：柏市健康増進課）