

# ほけんだより

柏市立田中中学校  
令和4年1月号

保健室だより  
文責：養護 中原



希望や願いをこめて令和4年がスタートしました。3学期が始まり3週間ほど経ちますが、元気に生活できていますか？

一時落ち着いたかと思われた新型コロナウイルス感染症ですが、年明けからまた猛威を振るっています。皆さん、体調はいかがでしょう？ しつこいようですが、手洗い、手指の消毒などをこまめに行い、マスクの着用、換気、健康観察などを忘れずに、感染予防を心がけて生活しましょう。風邪のような症状がある時や、体調が思わしくない時には、無理をせず、十分に休養をとってくださいね。

## 【脊柱側弯症第二次検診のお知らせ】

2月9日(水) 午後14時半頃～田中中体育館脇の検診車でいきます。

対象者：1年生⇒12月の検診で二次検診の対象となった生徒

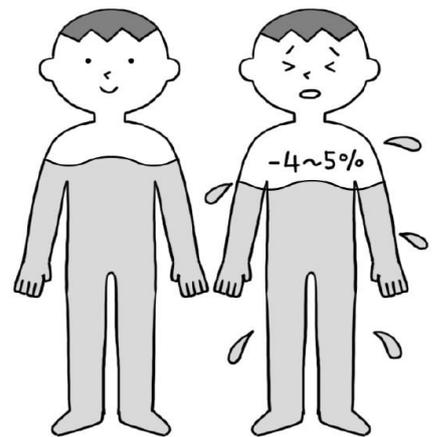
2・3年生⇒昨年の検診で1年後に再検査と言われた生徒 } 後日連絡します。



## 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。

## 『体温調節』について考えてみよう！



人間には、体温を調節する能力があるので、多少の外気温の変動に対しては体温を維持して健康を保つことができます。しかし、この持って生まれた体温調節の力だけで、気温の変化に対応することには無理があります。そのような時、私たちは衣服や冷暖房を利用して体温調節を助けています。特に、衣服を着たり脱いだりすることは環境にも安全で、手軽で、個人の差による対応も可能なのでとても良い方法です。

## 足を出して生活すること・・・どうして良くないの？

北風が冷たく感じられる季節になりました。校舎内にいても身体は寒さにより冷えてきますね。

学校では、ジャージのズボンを履かずに足を出して生活している人を多く見かけます。見るからに寒そうなのに、

「寒くないです！！」「ハーフパンツでいる方が好きです。」

「ジャージのズボンは格好悪い！」という人も少なくありません。

足を冷やすことの何がいけないのか・・・ずばり、



### 足が冷えると、全身が冷えてしまうからです

身体のためには、お腹や上半身を温めることよりも、下半身を温めることが、とても重要です。とりわけふくらはぎは、第2の心臓と呼ばれ、つま先まで流れ落ちてきた血液を心臓へ戻すことを行う大切なポンプの役割をしています。

下半身が冷えると、冷たい血液が足から全身に巡ることになってしまいます。また、肌が出ていて冷えてしまうと、それ以上に足が冷えないようにと脂肪でカバーしようとするため、ふくらはぎや太ももが太くなる原因になります。何よりも、全身が冷えることにより、体力の低下を招き、感染症にかかりやすくなります。

「寒くても大丈夫！」と無理をしている人は、考え直してくださいね。気温が低い時に全身を温めるには手足を温かくすることが効果的です♡

## いまから準備・対策を... 花粉症



「1月だから、花粉はまだ…」と思うのも無理はありませんが、花粉症は敏感な人、症状が重い人では1月頃から出始めることもあるそうです（すでに身をもって実感している人もいるかも?）。



新聞やテレビのニュースなどで発表されるスギ花粉の飛散開始日は、『1cm<sup>2</sup>あたりの花粉数が2日連続で1個以上になった最初の日』とされています（公益財団法人日本アレルギー協会花粉情報標準化委員会による）。

本格的な飛散が始まる前でも、鼻水やくしゃみ、目のかゆみなどが出て、なおかつ「かぜやインフルエンザなどの感染症ではない」と診断されたら…早めに耳鼻科に行って受診・相談するなど、花粉症対策を立てておきましょう。本格的な飛散シーズンの前に有効な対処法が見つかるかもしれませんよ！