



ほけんだより 12月号

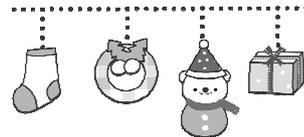


平成23年12月21日 気仙沼市立小原木中学校 保健室



12月22日は「冬至」です。この日は、1年で一番昼間が短い日です。この日を境に、少しずつ日が長くなっていきますが、「冬至冬なか冬初め」というように本格的に寒くなるのはこれからです。みなさんが楽しみにしている冬休みを元気で充実したものにしよう、体調管理をしっかりとしていきましょう！

また、気仙沼市内でもインフルエンザの発生報告が出てきました。手洗い・うがいはもちろんのこと、おうちでも室内の保温や加湿、換気を適切に行い、かぜをひきにくい環境作りを行っていきましょう。



規則正しい生活を心がけましょう

健康な生活の基本は、「規則正しい生活を送ること」です。普段の生活リズムを大きく崩さないよう気をつけましょう。

(1) 早寝・早起きをする

冬休みは、年末年始の特別番組を夜遅くまで見るなど、就寝時刻が遅くなりがちです。みなさんに必要な睡眠時間は、8～9時間です。睡眠不足だと頭痛や気分が悪くなるなどの症状を招くだけでなく、感染症に対する免疫力も低下してしまいますので、休み中も早寝・早起きの習慣を続けましょう。



(2) 1日3回バランスのよい食事をとる

いつでも食べることができる環境になるため、ついつい食べ過ぎたり、だらだらと食べたりしてしまいがちです。食べ過ぎ・ジュースなどの飲み過ぎに注意するとともに、3食しっかりと食べましょう。



(3) 適度にからだを動かす

寒いと体がちぢこまりがちです。お手伝いや運動などで積極的にからだを動かしましょう。

☀️ かせのひきはじめに注意しましょう ☀️

○かせのひきはじめのサイン○

- 睡眠時間はいつもと同じなのに眠い。
- からだがだるい。熱っぽい。
- 食欲がない。
- 何となくやる気がでない。
- 鼻水がでる。
- のどが痛い。



○次のような症状があるときは、病院にいきましょう○



- 突然、38℃以上の高熱がでた。
- からだのふしづしが痛い。
→インフルエンザの可能性が
あります。
- 2～3日休んでも回復しない。
- 症状が悪化してきた。
- せきやたんが1週間以上続い
て

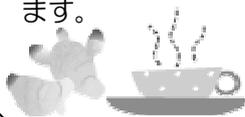
○基本の対応○

- からだをゆっくりと休める。
→かせウイルスと戦う体力を蓄えます。
- 熱があるときは、水分補給をしましょう。
→汗をかいたら着替えましょう。
- 無理をしない程度に食事をしっかり食べましょう。
→消化がいいものが食べやすいです。



○こんな対処法もあります○

暑いミルクティーに、しょうがやシナモンを入れて飲みます。



からだ
が
温まる

食欲のないとき、リンゴをすりおろして食べます。

おなか
に
やさしい



しょうがとレモンを水で煮た汁にはちみつを加えて飲みます。



からだ
が
温まる

熱めのお湯に入り、水分をたっぷりとって寝ます。

からだ
が
温まる



お風呂に入れないときは、足湯をして寝ます。

からだ
が
温まる



人によってさまざまな対処法があると思います。友達や家族にも聞いてみましょう！