

ほけんだより 12月

H29 冬休み号 西武台新座中学校・西武台高等学校保健室

2学期の期末テストが終了しました。今年も残りあとわずか。皆さんはどんな一年でしたか？待ちに待ったクリスマス・お正月がやってきます。体調を崩さないようにして冬を乗り越えましょう！！



《2学期保健室利用状況（中・高）》

2学期の保健室は多くの生徒が来室しました。夏の疲れや武陽祭の準備や練習、季節の変わり目等で怪我をする人や体調が悪くなる生徒が例年増えます。来室理由として多いのは、内科的には「頭痛」で外科的には「擦り傷」でした。体調面でよく来室する人は生活習慣を見直しましょう。また、よく怪我をする人は準備運動や視力などの見直しをして、原因になることがないか考えてみましょう。来年は保健室に来る回数が減るように自己管理をしっかりしてくださいね。

月	高校生（人）	中学生（人）
9月	304	22
10月	275	30
11月	230	37
12月	36	7
合計	845	96



《低体温になっていませんか？》

低体温とは・・・1日を通じて体温がおよそ35度台と、低めにとどまっている状態のことです。私たちの体は、朝起きると自律神経の交感神経が優位になって活動できるように体温も上がっていきます。だいたいは14時～15時位にピークを迎え、16時頃から徐々に下がっていきます。

保健室に「寒い・寒い」と言って来室する生徒の多くは、やはり35度台の体温です。聞いてみると、寝ていなかったり、朝ごはんを食べていなかったり、無理なダイエットをしていたりと、必ず原因があります。（女子に限ってはスカートの短い生徒が多いようです）

低体温になると、血行が悪くなる、免疫力が低下する、太りやすくなる、疲れやすくなるなどの様々なデメリットがあるとされています。思い当たることのある生徒は生活習慣を見直してみましょう。

体温と免疫力を上げる8か条

- ① ストレスに目を向ける
- ② 頑張りすぎない
- ③ リラックス法を見つける
- ④ 体を冷やさない
- ⑤ 栄養バランスのとれた食事
- ⑥ 生活の中に運動を取り入れる
- ⑦ よく笑う
- ⑧ 生きがいや趣味、目標を持つ



《インフルエンザの流行の季節がやってきます》

先月、東京都に流行中との情報が流れました。埼玉県にじわじわ移動してきています。毎年、インフルエンザの流行する月は1月から2月にかけてです。3年生は予防接種を受けましたか？受験会場でうつされないようにマスク・手洗い・うがいは必ず行ってくださいね。

覚えて警戒！かぜとインフルエンザの違い

	かぜ	インフルエンザ
症状	のどや鼻	全身
進行	ゆっくり	早い
発熱	37～38度前後	38度以上
鼻水	初期に出る	後から出る
頭痛	軽い	重い
筋肉痛・関節痛	あまり出ない	強く出る
倦怠感・寒気	あまりない	ある

注目したいのは、インフルエンザの症状は重く、進行が早い点です。症状の程度を早めに察知し、必要に応じて医師による診察を受けることが重症化や感染拡大を防ぎます。自分のため、周りの人のため…覚えておきましょう。



《間違いさがし ⑦つのまちがいを探そう》

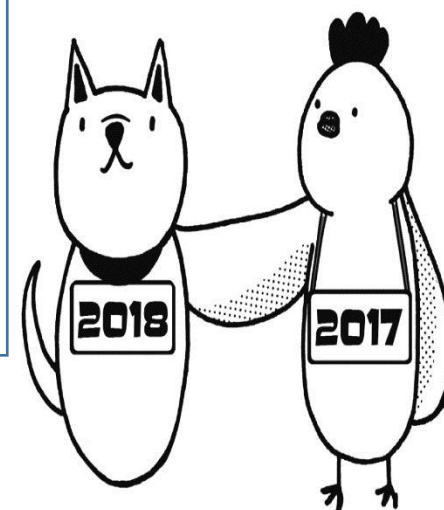


保護者の皆様へ

もしも、学校感染症にかかってしまったら...

- ①本校担任に連絡
- ②出席停止期間は自宅で休養
- ③治癒証明書を提出

※治癒証明書は本校ホームページから印刷、または治癒した後、登校時に担任から受け取る。



間違いさがしの答え

- ①椅子の背もたれ
- ②ウイルスの口（「い」の字の下あたり）
- ③右上運動をしている女の子の胸のマーク
- ④うがいのコップの水の量
- ⑤時計
- ⑥マスクのひだ数
- ⑦手洗いをしている女の子のヘアピン

