

# ほけんだより 1月

2017年1月11日  
貝塚市立第一中学校  
保健室



あけましておめでとうございます！



2017年がスタートしました。みなさんはこの一年をどのように過ごしたいですか。勉強、部活動、習い事…など、頑張りたいことは人それぞれだと思います。一年後の自分の姿を思い浮かべながら、今年目標を考えてみてください。目標が考えられた人は、その目標を達成できるように少しずつでもよいので努力をしていきましょうね。

みなさんが心も身体も健康に、充実した一年を過ごせるよう保健室から祈っています。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

## 上手な重ね着をしよう

〔二十四節気…一年を24等分して季節の名前を付けたもの〕

1月5日は二十四節気で「小寒」です。「寒の入り」ともいわれ、寒さが本格的になってきます。また、1月20日は「大寒」で、一年のなかで最も寒くなるころとされています。ますます厳しくなる寒さに耐えるため、「上手な重ね着」を覚えましょう！

①下半身を温める

②首・手首・足首を温める

③空気の層をつくる



冷える感じる時には下半身やお腹が冷えていることが多いです。下半身の保温も忘れないようにしましょう！

頭を支えているため筋肉が緊張し血流が悪くなりやすい首を温めると全身の血流が良くなります。また、首・手首・足首は皮ふが薄いので、ここを温めると血液も温まり、その血液が全身へ流れます。

保温効果をつくるのは、「空気の層」！肌着はからだを締め付けすぎないものを選び、重ねていく衣類は余裕のあるサイズのもので、空気層をつくりましょう。

上手な重ね着をしてくれるのは嬉しいですが、校内では防寒着をぬぎましょうね。制服からフードが出ている、スカートの下からジャージが見える…等のないように。正しく着こなした制服姿が一番ステキでかっこいいですよ！

## 感染症に注意しましょう！！

### インフルエンザ

発熱（通常38℃以上）、頭痛、全身けんたい感、筋肉痛・関節痛などが突然現われ、咳・鼻水などがみられます。潜伏期間は1～3日。「風邪」に比べ全身症状が強いのが特徴です。

インフルエンザは感染力が強く、熱が下がり症状が治まっても、体内にはウイルスが残っている状態ですので、お医者さんの指示があるまでは登校できません。原則、発症した後、5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまでです。集団での流行拡大を防ぐために必要な期間です。その間はしっかり体を休ませてあげましょう。

### インフルエンザ！

登校再開はいつになる？



原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発熱 解熱 解熱後 登校可能

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱
解熱後	解熱後	解熱後	解熱後	解熱後	解熱後	解熱後	解熱後
登校可能	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

「発症」とは、発熱を基準とされることが多いようです。

ただし、症状は人によってさまざまです。この限りではありません。

感染後、登校する際は『登校許可意見書』の提出が必要です。『登校許可意見書』は、昨年末に様式が少し変更されましたが、変更前のものも使っていただけます。

『登校許可意見書』は、学校まで取りに来ていただくか、1学期に配布した学校概要の巻末、第一中学校HP内の《配布文書一覧》からご利用いただけます。

校 登 校 許 可 意 見 書
貝塚市立 学校 年 月 日
疾病名
※1 登校許可意見書は、登校許可を申請する日の前日までに提出してください。
年 月 日
保健室 印

### 感染性胃腸炎

下痢・嘔吐・発熱（個人差があります）などの症状がみられます。潜伏期間は1～3日。平均2～4日で軽快します。

- 感染経路
- ・嘔吐物・便などを触る。
  - ・乾燥して空気として舞ったウイルスを吸いこむ。
  - ・感染者が触ったドアノブなどを触る。
  - ・不十分な加熱の貝などを食べる。

手洗い・うがい・マスクで感染予防！

症状が治まってからでも一週間は便の中にウイルスが排出され続けています。症状が治まったからと油断せず、こまめに手洗い・うがいを行いましょう。

1, 2年生は もうすぐ

# マラソン大会

1月19日(木)

です!

## マラソンをするとこんなよいことが!!

通常70前後の心拍数が、走ると200位まで上昇し、酸素の消費量も増加します。これにより、マラソンは心臓や肺の機能を高め、じきゅうりょく持久力を高めるのに大変良い運動とされています。また、苦しさに負けないで走り通すことによって体力だけでなく、やしな精神力を養うこともできます。

日頃の練習の成果を出し、自己のベストを尽くせるように準備をしておきましょう!

ぐっすりねむれましたか?

汗ふきタオルや水筒を準備しましたか?

準備運動をしっかりとしましたか?

朝ごはんは食べましたか?

走りやすいくつをはいていますか?

からだの調子で気になることはありませんか?

体調が悪くなったときは、必ず近くにいる先生に伝えましょう

走ったあとに足が痛む!!

## “筋肉痛” どうしたらいいですか?

<p>“筋肉痛”とは</p> <p>運動に伴って起こる筋肉の痛みのこと。一般的には運動が終わった数時間後から翌日~翌々日に起こる。</p>	<p>“筋肉痛”の予防</p> <p>日頃から運動を行っておくこと。また、運動の前後にストレッチを行い、血流をよくしておくこと。</p>	<p>“筋肉痛”になったら</p> <p>ストレッチや入浴で血行をよくし、バランスのとれた食事と十分な休養をとりましょう。</p>
---	--	---

# 集中力を高めたい!

テストの時期が近づいてくると「勉強に集中できない」という声をよく耳にします。そんなみなさんに集中力を高める方法をいくつか紹介していきますので、勉強するときぜひ試してみてください。

- ### ①睡眠時間を確保する

集中力の源は、睡眠と栄養です。睡眠不足になると、「集中できている」ようで集中できていません。
- ### ②目標を立てる

「今日はここまで終わらせる!」というような目標を立てると、やる気がわき、集中力も高まります。
- ### ③環境を整える

目や耳から入った情報も、脳は常に処理しています。机の上が散らかっていたり、周囲がにぎやかだったり、勉強に無関係の音楽などは、脳の情報処理能力が落ちる原因となっています。
- ### ④時間を決める

個人差はありますが、集中と休憩は「30分集中」⇒「5分休憩」が最も理想的。こまめに休憩をとることで、「集中に必要なエネルギー」をすぐに回復できるのです。
- ### ⑤ガムを噛む

ガムを噛むことで、ぜんとうぜんや脳の前頭前野が活性化し、集中力が高まります。

【前頭前野】脳の活動性の調節に重要な役割を果たしているところ。記憶や学習と深く関連しています。
- ### ⑥鏡をつかう

「人間は、誰かに見られていると作業効率が上がる」ということが証明されています。自分の顔が見える位置で鏡を置くことで、集中力が高まります。

6つの方法を紹介しました。人によって、効果のある方法、効果の出にくい方法があります。自分合った集中力の高め方を見つけられるといいですね。

そして、物事に取り組むときになにより大切なのは“健康”です。十分な睡眠と栄養バランスのよい食事を取り、勉強の合間には軽い運動をして気分をリフレッシュしましょう。

