

2月 保健だよ！

伊奈中学校
保健室 No. 10
2023/2/1

新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけを、現在の新型インフルエンザ等感染症から季節性インフルエンザなどと同じ「5類感染症」に5月8日以降、移行する方針を政府が決定したという報道がありました。それに伴いマスクについては、着用を「個人の判断に委ねることを基本」に見直すそうです。

2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」。マスクをつけていると表情が見えにくいですが、マスクをはずして、ニコニコの笑顔が見られる日はもうすぐです。

寒さのピーク

防寒対策 + 感染症対策！

寒い日が続いていますね。暦の上では「節分」から「立春」で春を迎える頃ですが、一般的には1月下旬から2月にかけて、1年の間で最も寒くなるといわれています。寒さが厳しくなればそれだけ体調を崩しやすくなるので、これまで以上にしっかりとした防寒対策が必要です。

さらに、気温が低く乾燥した状態は、かぜやインフルエンザなどの感染症の原因であるウイルスにとっても好ましい環境です。毎日の手洗いや教室の換気、加湿など、予防にもしっかりと取り組みましょう。

冷えは万病のもと

かぜをひきやすい
便秘・下痢
肩がこる
眠れない
気分が落ち込む

温まるものを飲む・食べる

Coffee tea
Hot Drink
生姜
根菜類

温活のススメ
寒い季節に意識したい心がけ

温まるアイテム・フル活用

首: マフラー、ネックウォーマー
手首: 手袋、手首ウォーマー
足首: 厚手のくつ下、レッグウォーマー
カイル: 貼るなら首の下、お腹、背中
お腹: 腹巻

適度に運動 ☆
ストレス発散

ZUBAAN!

チョコレートの健康効果

チョコレートに含まれる「カカオポリフェノール」には、血圧や動脈硬化に関して良い効果があることが知られています。例えば、血圧を低下させたり、心筋梗塞のリスク低下につながったりすると報告されています。また、糖質の吸収を穏やかにしたり、脂質の分解を助けたりするとも言われています。

ただし、チョコレートを大量に食べていいわけではありません。市販のチョコレートには砂糖がたくさん入っていて、カロリーも高めなものが多く、食べ過ぎには気をつけましょう。

換気
対角線上の窓やドアを開けるといいよ!

手洗い
石けんを使ってすみずみまで!

寒い季節こそしっかりと!

めざそう両立!

暖房「弱」
重ね着

節電+寒さ対策

～学校保健委員会を行いました！～

1月12日（木）に、学校歯科医の宮田先生、PTA 役員の方々に参加していただき、学校保健委員会を行いました。健康診断や体力テストの結果、避難訓練の様子などを振り返りながら、校内の保健・安全に関する内容を話し合いました。一部を紹介します。

- 健康診断の結果、茨城県や全国の数値と比べて大きな違いは見られない。
- むし歯の治療率が低い（12月23日現在、33.9%）
- 体力テストの結果、2、3年の男子が昨年度より数値が上がった。女子は体力の低下や運動能力の優れた生徒とそうでない生徒の二極化が見られる。
- 引き渡し訓練について意見交換（災害ごとに想定されることは異なるが、生徒の命を最優先に守るために、学校・家庭・地域の協力が不可欠である等）