

ほけんだより



No. 10 令和元年 12月18日 井之頭中学校 保健室

もうすぐ冬休みが始まります。冬休みはクリスマスやお正月などの楽しいイベントや行事がたくさんあると同時に、生活習慣が乱れて体調を崩しやすい時期でもあります。冬休みを健康で、楽しくそして安全に過ごすためにも生活リズムを整えて過ごすように気をつけていきましょう。



★冬休み中の〇〇しすぎに注意した生活を送りましょう！

やってみよう！

朝の健康チェック



風邪をひいて体調を崩したり、感染症にかかることが多くなる季節です。毎朝、自分で健康チェックをして、体調管理をしていきましょう！



- ☐ 顔が赤い、または青白い
- ☐ 体がだるい
- ☐ 頭痛や腹痛など体の痛みがある
- ☐ 食欲がない
- ☐ 下痢や便秘がある
- ☐ せきやくしゃみ、鼻水がでている
- ☐ 熱っぽい

誤えん

食べ物を飲み込むと、食道を通じて胃へと送られますが、誤って空気の通り道である気管に入ることがあります。これを「誤えん」と言います。お正月に食べる機会が多くなるおもちですが、誤えんしやすい食べ物です。おもちを食べる時には一口サイズに切って、よくかんで食べましょう。



低温やけど

低温やけどとは、カイロや湯たんぽなどの体温より少し高い温度の物に長時間触れていることでおこるやけどです。症状が見た目ではわかりにくく、痛みを感じにくいので、いつの間にか重症化していることがあります。低温やけどになった時には必ず病院を受診しましょう。



気をつけたい冬の事故

冬野菜で風邪予防！

冬野菜には、風邪を予防する効果がある食材がたくさんあります。どの栄養素に、どのような効果があるのか調べてみましょう！

ビタミンAはのどや鼻の粘膜を強くして、ウイルスの侵入を防ぎます。



ネギ

ビタミンA

ビタミンCは「白血球」の働きを助け、体の免疫力を高めます。



白菜



大根

ビタミンC

ほうれん草は特に栄養価が高い野菜です。ブロッコリーはゆでるよりもレンジで加熱する方が栄養が多く残ります。



ブロッコリー



ほうれん草

どちらも豊富

保護者の皆様へお知らせ

日頃から生徒の健康の保持増進に御協力いただきありがとうございます。冬休み中に感染症に罹患したり、大きなけがをすることがあった場合には、冬休み明けに担任までご連絡ください。

1学期に行った健康診断の結果、受診が必要な生徒に「受診の勧め」を配布しています。12月現在で未受診の生徒に、再度「受診の勧め」を配布しましたので、早めの受診をお願い致します。