

# ほけんだより 1月 がつ

平成31年1月8日 本庄高等学校 保健室



あけましておめでとうございます！

2019年、新しい年となりましたね。今年はどんな一年になるでしょうか？  
冬休みモードから学校モードに早く切り替えて、三学期も元気に過ごしましょう。  
まずは、規則正しい生活（早寝・早起き・朝ご飯）を心がけましょう。



## 新学期です！生活のリズムを取り戻そう！

●夜ふかしをしていた人は

夜型の生活から朝型の生活に戻そう！



●間食などが多かった人は、1日3食

決まった時間に食べるようにしましょう。

朝は早く起きて朝食をきちんと食べよう！



## ちがいがわかりますか？ かんせんせいいちょうえん かぜ・インフルエンザ・感染性胃腸炎

### ふつうのかぜ

- 熱ねつ（あまり高くない）たか
- くしゃみ
- せきはなみず
- 鼻水
- のどの痛みいた



### インフルエンザ

- ふつうのかぜ +
- 高い熱たか（38℃以上）ねつ いじょう
- からだの痛みいた
- さむけ



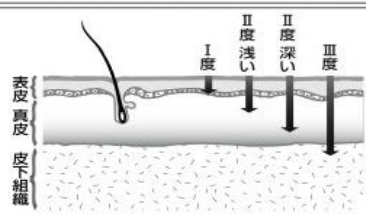
### ノロウイルスなどによる かんせんせいいちょうえん 感染性胃腸炎

- おなかが痛いいた
- 吐き気はけ
- 下痢げり
- 熱ねつ（あまり高くない）たか



# やけどに気をつけよう

暖房器具や火を使うことが多い冬は、やけどをしやすい季節です。低温やけどなど、気づかないうちにやけどをしてしまう場合もあります。



I 度…表皮までのやけど。赤くなってヒリヒリします。

II 度…真皮まで破壊されるやけど。水ぶくれができ、強く痛みます。

III 度…皮下組織まで破壊されるやけど。組織が死んで、自力での再生は不可能です。

## やけどをしてしまったら…

まず水で冷やす！



服の上からやけどをした場合は服の上から、冷水で15分以上冷やします。

## 病院に行くまでの応急処置

患部をガーゼなどで軽く覆う



患部に密着させないように、ガーゼは軽く覆う程度にしましょう。

水以外のものはつけない



診察の妨げとなることがあるので薬品などは塗らないようにしましょう。

## 免疫力を上げるために！ ぐっすり眠るポイント



☆布団を温めておく  
布団が冷えていると寝つきが悪くなるので、温めておきましょう。寝る1時間くらい前に布団の中に湯たんぽなどを入れておきます。



☆ぬるめのお湯にゆっくり浸かる  
熱めのお湯に浸かると体温が上がり、眠りにくくなります。ぬるめのお湯にゆっくり浸かって、からだの芯から温まりましょう。



☆厚着しすぎない  
厚着したまま寝たり、布団をたくさん掛けすぎたりすると、眠りに入るための体温の低下がうまくいきません。

## マラソン大会前の健康診断があります。

1年生・・・1月31日(木) 13:30～

2年生・・・2月 1日(金) 14:00～

事前にアンケートをとりますので、その結果必要に応じて健診を行います。

昼休み中に、体操服に着替えて準備をしておいて下さい。

健診をする予定の生徒で31日に欠席をした場合は、2月1日に行います。

31日に欠席する事がわかっている2年生は、事前に申し出てください。