



ほけんだより 12月

北島中学校
R3年 12月

もうすぐ冬休みですね。クリスマスにお正月、おいしいものを食べたり遊んだり…楽しみですね。3年生は受験勉強をがんばる人も多いでしょう。年末年始、そして受験勉強のときには、つい夜更かしをしてしまう人が多いかもしれません。睡眠は、健康のためはもちろん、勉強したことの記憶を定着させるためにも大切です。睡眠時間は十分確保するようにしましょう。



今年度の学校保健委員会について



毎年11月頃に、学校医の先生方に来ていただき、学校保健委員会を行います。昨年度に引き続き、新型コロナウイルス感染症対策のため、今年度も資料のみの開催となりました。



今年度は、学校歯科医の加地亮詞先生に、保体委員会のみなさんからの歯と口の健康に関する質問にご回答をいただきました。今月のほけん便りの裏面に載せていますので、ぜひ読んでください。



そろそろインフルエンザが流行する季節です



例年、12月頃にはインフルエンザが流行し始めます。インフルエンザにかかった場合は、「出席停止」扱いになり、「発症後5日経過し、かつ解熱後2日経つまで」は登校することができません。病院でインフルエンザと診断された場合は、必ず学校に連絡してください。なお、この期間は欠席扱いにはなりませんので、家でしっかり休むようにしましょう。

ちなみに昨年は、全国的にもインフルエンザの流行はみられず、北中でもインフルエンザによる欠席報告はありませんでした。これは、新型コロナウイルス感染症予防のため、感染症対策をしっかりしていたためだと考えられます。感染症予防の基本は、インフルエンザも新型コロナウイルス感染症も同じということですね。手洗いや換気、規則正しい生活などを引き続き心がけましょう。

不織布マスクで マスク肌荒れ



長引くマスク生活で困っていたら参考にしてください。

スマホやゲームを使うときのルール、ありますか？



冬休みなどの長い休みの時には、時間があるのでついスマホやゲームを使う時間が長くなりがちです。みなさんも、使うときのルールを家の人と相談して決めていると思います。このルールを守ることは、スマホやゲームを通じたいろいろなトラブル（金銭トラブルや人間関係のトラブルなど）を防いだり、みなさんの健康を守ることに繋がります。冬休みに入る前に、スマホやゲームの使い方のルールを、もう一度家庭で確認してみましょう。

例えば…

- ☆使っている場所・いけない場所は？
- ☆使っている時間は？
- ☆フィルタリングや、利用に制限をかける機能やソフトについて…など



寒いと固まる！ そのワケは？

冬になると、関節のいたみが起こりやすくなる人はいませんか？実は、冬は体の痛みが起こりやすい時季なのです。大まかに表すと、次のようになります。

気温が低い→血管が縮む→
血行が悪くなる→
酸素・栄養の循環が滞る→
老廃物がたまる、筋肉が硬くなる



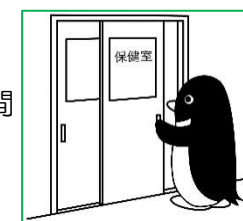
こうしたことから、年齢などに関係なく体に負担がかかって関節が痛くなったり、首や肩がこったりしやすくなるのです。また、けがが治りかけているところや調子が悪いところには痛みが出やすくなるとも考えられています。

冷えて固まった体をほぐすには、場所や時間をとらず手軽にできる体操やストレッチがおすすめです。ちょっとずつでも毎日やると効果がありますよ！



3年生のピロリ菌検査を受けるみなさんへ

提出日：12月3日（金）7：50～8：15の間
※予備日：12月10日（金）
提出場所：保健室



☆詳しい案内や検査容器などは、検査前日（12月2日）に配布します。
☆予備日に提出する場合も、検査容器等は再配布しないので、各自で保管してください。