

ほけんだより



平26保護者宛第⑱号

平成27年2月24日

妻沼西中学校 保健室

今週で2月が終わります。足早に、月日が流れていると感じませんか？

昔の人は言いました。『1月は行く、2月は逃げる、3月は去る』確かに、お正月はついこの前なのに、もう2月。3年生はとくに、卒業までの日は飛ぶように過ぎて行くかもしれません。

一日一日、じっくりと立ち止まり、大切に過ごすよう心がけてみましょう。3年生は、卒業まであと少し、1・2年生は、今のクラスでの生活があと少し、残りの期間がみなさんにとって豊かな日々となりますように。

寒～い季節の健康トラブル対策

しもやけ

なぜ起こる？

- 寒さで血行が悪くなって炎症を起こします。



起こりやすいのは？

- 手足など血管の細いところや、耳たぶ・鼻先など、冷たい空気にさらされる部分。
- 1日の気温差の大きな時期。



対策は？

- お風呂で温めながら、やさしくマッサージ。
- 症状がひどいときは、皮膚科へ。



くちびるの荒れ

なぜ起こる？

- くちびるは、水分を保つ角質層が薄く、表皮をおおう皮脂膜がないため、乾燥しやすいのです。



起こりやすいのは？

- 空気が乾燥しているとき。
- 水分不足のとき。
- 体調が悪いとき。



対策は？

- リップクリームは表面を保護し、水分の蒸発を防ぐ効果があります。

手足が冷たい

なぜ起こる？

- 寒いときは、体温が下がるのを防ごうとして、体の中心部に熱を集めるので、体の端に近い手足は血流が悪くなり、冷たくなります。



起こりやすいのは？

- 体が寒さを感じたとき。
- 下着や靴で体を締めつけているとき。



対策は？

- ぬるめのお風呂にゆっくりつかって、全身を温めましょう。



低温やけど

なぜ起こる？

- 熱さを感じない程度のものに長時間触れて、皮膚の奥まで傷ついた状態です。



起こりやすいのは？

- カイロ、湯たんぽ、ホットカーペットなどの暖房器具に、直接、長時間触れたとき。



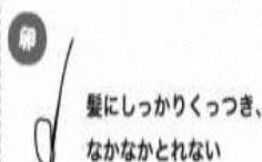
対策は？

- カイロや湯たんぽは、皮膚に直接触れないように。寝るときは感覚が鈍るので、特に注意が必要です。

注意報発令中

熊谷市でアタマジラミの発生報告がありました。とくに、秋から冬にかけては、流行しやすい時期といわれています。アタマジラミは、頭と頭が接触（内緒話等）したり、タオルや枕、帽子、くし等を共用したりすることで感染します。不潔にしているからではありません。感染症ですが、きちんとしたケアで治ります。下のイラストを見て、心配になった生徒やご家族の方は、遠慮なく保健室（檜村）までお知らせください。

★アタマジラミの卵の見分け方



ヘアークラスト（フケの一種）



★アタマジラミの卵が見られやすい場所



※卵は髪の毛の根元近くに産みつけられています。

公立受験を控えた3年生へ

先輩たちに聞きました

試験当日、こんなことに気をつけて!!

力が出るように、朝ごはんをいつもより多めに食べたなら、試験中におなかが痛くなって大変 (>_<)



食べ過ぎに注意!!



朝食やお弁当は、食べ慣れたものを、いつもと同じくらいの量で。

たくさん着込んでいたら、会場は思ったより暖かくて、試験中、暑くなって鼻血が… (*_*)



着過ぎに注意!!



戸外と室内で温度差があります。脱いだり着たりで、調節できる服装を。

前日は、夜遅くまで勉強。朝あわてて準備したら、忘れ物をして、あせった～ (T_T)



忘れ物に注意!!



時間のゆとりは、心のゆとり。持ち物の準備は、前日寝る前にすませておきましょう。