

ほけんだより



令和2年1月14日
船橋市立行田中学校
保健室

2020年がスタートしました！今年はいよいよ「東京オリンピック・パラリンピック」開催の年です。選手達の『本気』を見たとき、皆さんも、そして私も何か感化されるのではないかと、今からワクワクしています。

さて、冬休みはどう過ごしましたか？勉強や部活、習い事など計画通りクリアすることができましたか？また、体調を崩さず元気に冬休みを満喫できましたか？この時期は、まだまだ感染症の流行が止みません。何度も繰り返しますが、「手洗い・うがい・マスク」と、「身体を温める」ことで、感染症や風邪から身を守りましょう！！



冬 「だからこそ」起こる！脱水

「脱水」とは、体から排出される水分量の増加や摂取する水分量の不足によって、体内の水分が減少した状態をさします。私たちの体にある水分のうち4～5%が失われると、めまいや疲労感など、脱水による症状が現れるとされています。

体から排出される水分というと、汗。

そこから、脱水は『汗をかきやすい夏に起こるもの』というイメージがありませんか？でも、実は冬でも起こるのです。

冬は空気の乾燥や暖房で体の水分量が少なくなるに加え、寒さで積極的に水分を補給しづらい環境といえます。

そしてもうひとつ、注意しなければならないのが、ノロウイルス等による感染性胃腸炎です。主な症状である嘔吐や下痢が起こると、短時間で急激に水分が体外に排出され、脱水につながりやすいのです。冬も適度な水分補給を忘れないでください！



身近な“お茶”で予防！



カテキンで
風邪予防！

「カテキン」と言えば「お茶」。

そうイメージする人も多いと思いますが、お茶の他にも、リンゴ・ぶどう・梨・そらまめ・チョコレートなども含まれています。しかし、手軽に直ぐ摂取しようとしたら、一番簡単な方法は「お茶を飲む」ではないでしょうか。

免疫カアップや抗酸化作用も期待できる「カテキン」は、風邪の予防にもオススメです。最近では、緑茶の「カテキン」がインフルエンザの感染予防に効果があることが、静岡大学と民間企業の研究で確認されているようです。今年の冬は、「冬の脱水予防」と「風邪・インフルエンザ予防」に、こまめにお茶を飲んで過ごしませんか？

ハンカチ・つめチェック 12月の平均結果!

クラス 学年		2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1年生	ハンカチ	83.3 %↑	78.8 %↑	80.0 %↑	93.8 %↑	72.4 %↑	82.8 %↑	85.7 %↑
爪	96.7 %↑		93.9 %↑	96.7 %↓	96.9 %↑	96.6 %↓	89.7 %↑	92.9 %↑	96.7 %↓	96.6 %↑
2年生	ハンカチ	96.8 %↑	69.2 %↑	89.3 %↑	96.9 %↑	66.7 %↑	69.7 %↑	84.8 %↑	91.7 %↑	100 %↑
	爪	100 %↑	88.5 %↑	100 %→	100 %↑	97.0 %↓	97.0 %↑	100 %↑	100 %↑	100 %↑
3年生	ハンカチ	100 %↑	83.8 %↑	80.6 %↓	94.6 %↑	94.4 %↑	78.8 %↓	77.8 %↑	82.4 %↓	100 %↑
	爪	94.4 %↑	94.6 %↑	100 %→	100 %→	91.7 %↓	97.0 %↓	94.4 %↑	100 %↑	81.8 %↓

※: 1組 ※矢印↑↓→: 前月比を表現

皆さん、ハンカチ（タオル含む）は毎日洗った物を持っていますか？手を洗ったらハンカチで手を拭いていますか？濡れた手や口元を清潔なハンカチ（タオル）で拭けるように、毎日必ずハンカチ（タオル）を持って登校しましょう！！



ストレスチェック集計 結果は見たかな??



今年度も、11月に全校生徒を対象に、「ストレスチェック」を実施しましたね。自分のストレス反応や、ストレス発散方法を振り返りました。皆さんのストレスチェックシートは、今年度も各学級の保健委員が集計をし、学年毎にまとめたポスターを学級で披露し、掲示をしました。自分では思いつかなかったストレス発散法が見つかるかも知れません！ぜひ、ポスターの内容に注目してください！！