



令和7年 1月8日
新座市立第二中学校
保健室

あけましておめでとうございます。充実した冬休みを過ごすことができたでしょうか。新しい年を迎えて3学期が始まったこの時期は、昨年の自分を振り返りながら新たな目標を立て、それに向かって努力するチャンスです。3学期も心身ともに健康に過ごせるよう、体調管理に気を付けましょう。

1月の保健目標

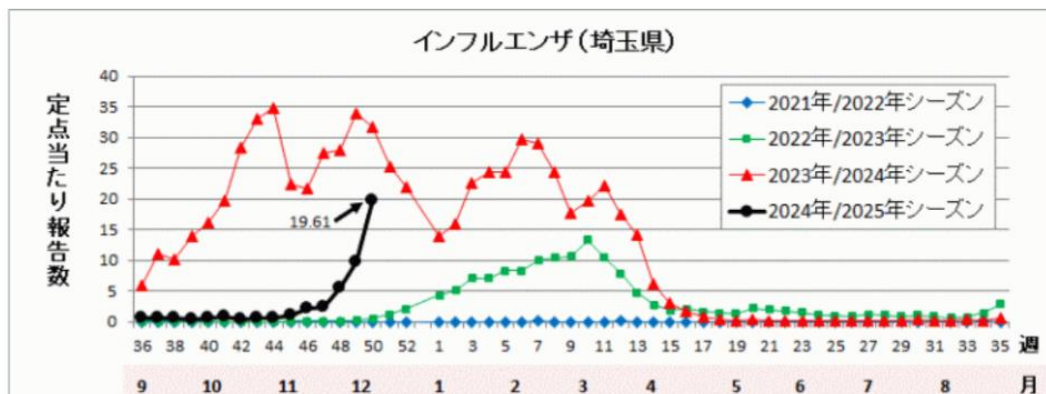


冬を健康に過ごそう



感染症が流行する季節です。12月は、二中でもインフルエンザに感染して欠席する人が多かったです。市内の小中学校では、学級閉鎖や学年閉鎖になった学校もあります。

埼玉県の「感染症情報センター」という機関では、病院から報告された感染症の流行状況を毎週、インターネット上で報告しています。下のグラフの黒色で示しているのが、今シーズンの状況です。12月あたりから急激に増加しているのが分かりますね。今後もインフルエンザだけではなく、新型コロナウイルスや風邪などの流行が想定されます。一人ひとりができる予防をしていきましょう。



埼玉県感染症センターHP

<https://www.pref.saitama.lg.jp/b0714/surveillance/>

換気を徹底しましょう

学校では定期的に、学校薬剤師が「環境衛生検査」という検査をしてくださっています。学校の環境が、皆さんが勉強をして過ごすのに適切かどうかを調べる検査です。12月には、教室が十分に換気されているかどうかを調べる検査をしましたが、換気が不十分という結果でした。

換気が不十分だと、感染症にかかりやすくなるだけでなく、空気中の二酸化炭素が増えて体調が悪くなったり、ほこりが溜まってアレルギーを引き起こしやすくなったりします。

現在は工事の関係で校庭側の窓が開けられない状況ですが、廊下側の天窓は必ず常に開けておくようにしましょう。また、休み時間には保健委員を中心に廊下側のドアをすべて開けて、換気を徹底しましょう。

寒い冬は体を温めよう

体が冷えると血行が悪くなり、内臓の不調や免疫力の低下につながります。衣服を調節して、運動習慣をつくり、入浴の時間をしっかりとって、厳しい冬を乗り越えましょう。

衣服



マフラーや手袋などの小物も活用して、防寒対策をしっかり行いましょう。

運動



腹筋やスクワットなどの「筋トレ」で、室内でも運動しましょう。筋肉を動かすと熱が産生され、体温が上がります。

入浴



38～40度のお湯に、10～15分入浴しましょう。血行が促進されて体温が上がり、体の芯からよく温まります。

©少年写真新聞社2024

冬のケガに注意!



寒い日が続き、使い捨てカイロや湯たんぽ、電気カーペットなどを使用する機会が増えてきたと思います。「温かくて気持ち良い」と感じるくらいの温度の物が長時間肌に触れていると、「低温やけど」を引き起こす可能性があるため注意が必要です。

また、登下校時に防寒着や制服のポケットに両手を入れて歩いていませんか。転んだ時に手を付くことができず、大きなけがにつながる可能性もあります。必要であれば、手袋を使用しましょう。

3学期の発育測定

1年生	1月15日(水)	1・2時間目
2年生	1月16日(木)	1・2時間目
3年生	1月9日(木)	1・2時間目
若葉	1月14日(火)	1時間目

左記の日程で行います。
体育着・ジャージを持ってきてください。
頭の高い位置で髪の毛を結ぶことは控えましょう。
正しく身長が測れないことがあります。