

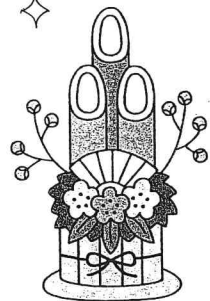
# えがお 1月号

川口市立岸川中学校  
保健室  
平成30年1月9日発行

## あけましておめでとうございます

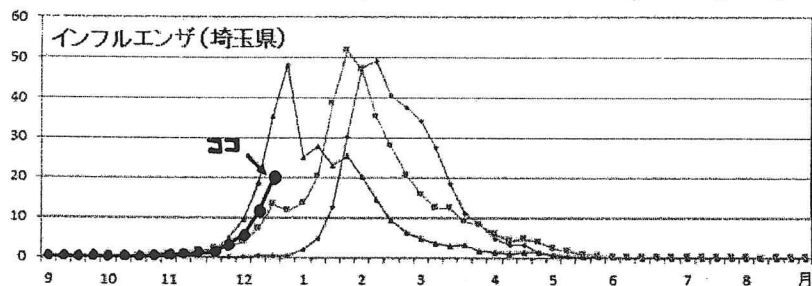
2018年がスタートしました。今年の子は「戌(いぬ)年」ですね。「戌」という字は、「草木が枯れる状態」を表しているところですが、決して冬が「悪い」ということではありません。自然界では、木枯れに草木が土の栄養となり、新しい草木の生命の土台となります。

私たちの生活の土台となるのは健康です。しっかりとした土台が作れるよう自己管理に努めましょう。ワンタビは1年にしましょ♪



## インフルエンザの流行シーズンです

お家の人による登校前の健康観察をお願いします!!



埼玉県感染症  
情報センター



本校においても、12月中旬頃よりインフルエンザによる欠席者が増えています。本格的な流行はこれからになります。普段とは違うからだのダルさや、寒気などを感ずる場合は必ず「不熱温をするようにして下さい。また、その際は必ずお家の人にも伝えるようにして下さいね。

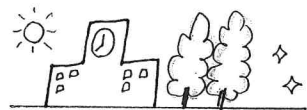
朝の目覚めで...  
体温が平熱より  
1℃以上高い時は...  
**休養すること☆**  
をおすすめします!!



体調不良で登校する時  
(本音を見学した)  
早退したりできるように...  
**生徒手帳**  
に書いてもらいましょう!

\* 早退の際に連絡が取れない場合は、目撃者へ連絡させていたこともあります。ご了承ください。

欠席や遅刻の連絡は  
**必ず朝のうちに☆**  
(症状を詳しく伝えて下さい)



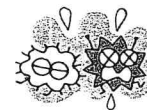
\* お休みの時間帯かと思えますが、ご迷惑をおかけします。



## 冷えは万病のもと! 温かくて冬を乗りきろう!!

冷え性  
check

- 手足が冷たくて、冬はしもやけになる。布団に入っても足が冷たくて、なかなか寝つけない。
  - 血圧が低めで朝が起きられない。朝食もしっかりと食べられない。
  - 便秘がち。またはすぐ下痢をする。お腹が膨らんで痛くなることも多い。
- ※1つでもチェックが入った人は冷え性の可能性があります!!



### ◎ 冷えが起こすからだの不調 ◎

- \* 血行不良のため、顔色や唇の色が悪くなる。
- \* 内臓の働きが鈍くなり、機能が低下してからだ全体のバランスが崩れる。
- \* 月経不調やニキビなどの肌トラブルが走りやすくなる。
- \* 女性では、月経痛が重くなったり、頭痛や肩こりを起こすこともある。

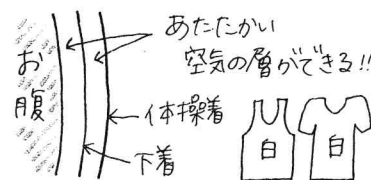
免疫力が30~40%ダウン



### ◎ からだを冷やさないための3つの方策 ◎

#### 下着を着用する

シャツや体操着の中に  
下着を1枚多く着るだけで  
体温が1℃上がる!!

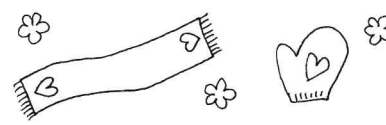


上手に下着を活用しよう!

#### 3つの首を冷やさない

##### 首 手首 足首

この3つの場所は、皮膚が薄く、血管が表面に近い部分にあるので冷やしやすい。



マフラーや手袋を活用しよう!

#### からだの中から温める

1日の中で最も体温が低いのが早朝の眠っている時間帯です。



朝食には温かいものを食べようとして、からだの中から温めよう!!

## 運動をして筋肉量を増やすことで体温を上げることができます!

いよいよ1年の中で最も寒い時期にさしかかりました。からだを冷やさない工夫をして、元気に乗りきりましょう!!

発育測定  
1がっ

10日(木) 1限目: 1年生  
11日(木) 1限目: 2年生

2限目: 5組  
2限目: 3年生

土曜日:  
保健室