

ほけんだより

津田学園中学校・高等学校（六年制）

津田学園高等学校（三年制）

R4. 1. 7

🎉あけましておめでとうございます🎉

笑顔あふれる
ステキな1年になりますように



マスクの下は笑顔でいたいね

冬本番となり、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスが流行しやすい季節です。

また、新型コロナウイルス感染症のオミクロン株も拡大してきてます。

目が覚めた時にだるさや熱はありませんか？

朝、自分の体調をチェックしてみましょう。

朝のチェック！ 今日の体調

ぐっすり眠れましたか？

朝ごはんは食べられましたか？

すっきり起きられましたか？

お腹をこわしていませんか？

熱や頭痛、喉の痛み、お腹の痛みはありませんか？

コロナ？ インフル？ ただのかぜ？

味覚異常



嗅覚異常

咳

息切れ

急な高熱



筋肉痛・関節痛

鼻水



発熱

のどの痛み

特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい！

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

コロナもインフルもカゼも… 予防方法は同じです

手洗い



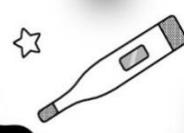
うがい



マスク着用



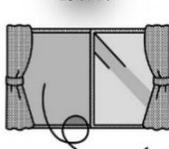
健康観察



消毒



換気



運動



睡眠



いまから準備・対策を… 花粉症



「1月だから、花粉はまだ…」と思うのも無理はありませんが、花粉症は敏感な人、症状が重い人では1月頃から出始めることもあるそうです（すでに身をもって実感している人もいますか?）。



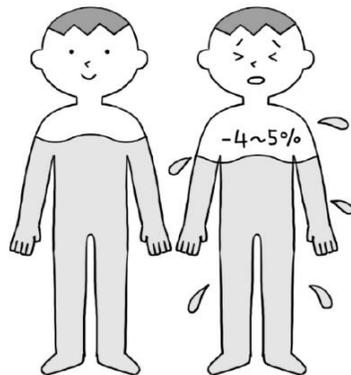
新聞やテレビのニュースなどで発表されるスギ花粉の飛散開始日は、『1cm²あたりの花粉数が2日連続で1個以上になった最初の日』とされています（公益財団法人日本アレルギー協会花粉情報標準化委員会による）。

本格的な飛散が始まる前でも、鼻水やくしゃみ、目のかゆみなどが出て、なおかつ「かぜやインフルエンザなどの感染症ではない」と診断されたら…早めに耳鼻科に行き受診・相談するなど、花粉症対策を立てておきましょう。本格的な飛散シーズンの前に有効な対処法が見つかるかもしれませんよ！

冬なのに？冬「だから」要注意 ⚠️ 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。一般的には、私たちの体が持っている水分のうち4～5%くらいが失われると、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。

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によって体の水分量が少なくなることに加え、寒さで「冷える」「トイレに行く回数が増える」などの理由で、あまり積極的に水分を補給しない環境と言えます。



そしてもうひとつ、注意したいことが、ノロウイルス等が引き起こす感染性胃腸炎に伴う脱水です。ご存じのとおり、冬季に流行することが多い感染症で、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るため、脱水につながりやすいのです。

冬でも適度な水分補給は不可欠です。忘れないでくださいね。

学校でのケガの申請・・・忘れていませんか？

日本スポーツ振興センターの申請、まだの人は早めに手続きしてください。
書類がない人は、保健室に申し出てください！！