

勿来二中だより

第 13 号
平成 27 年 11 月 30 日
いわき市立勿来第二中学校

冬の健康管理について～保健室～

冷たい風が吹き荒れ、寒さが厳しくなる冬。温かい室内で過ごしがちで、運動不足になることもあります。体力だけでなく、病気に対する抵抗力も低下する冬の健康管理には一層の気配りが必要です。寒い冬を過ごすためのポイントをいくつか紹介します。

☆ 環 境 ☆

かぜなどを引き起こすウイルスは、低温で乾燥した場所を好みます。インフルエンザウイルスは、湿度 50% の環境では、約 10 時間でほぼ全滅しますが、湿度 35% 以下だと 1 日たっても生存しているそうです。室温は 20℃ 前後、湿度は、50% 以上に保つよう加湿器を使って工夫しましょう。

☆ 入 浴 ☆

寒くなると血液の循環が悪くなり、手足や腰が冷えるので、38℃ から 40℃ のぬるめのお湯に 10 分から 15 分程度ゆっくりつかると全身が温まり血液の循環が良くなり疲労を回復させます。

☆ 衣 服 ☆

衣服は軽くふっくらしており、空気をため込むタイプのものを使用すると空気の層によって体温と外気が遮断されて保温効果が高くなります。また、マフラーや手袋・靴下などを上手に使い、衣服の開口部をふさぎ保温効果を高めましょう。

☆ 食 事 ☆

柑橘類や野菜に多く含まれているビタミン C には、免疫力を保つ働きがあります。レバーやにんじんなどに多く含まれるビタミン A は、かぜなどのウイルスの侵入口である粘膜の健康を保ちます。ほうれん草などの青菜類やブロッコリー、かぼちゃなどは、ビタミン A・C をともに多く含むますので積極的に摂りましょう。

12 月



目標 冬の健康と安全に留意し、規則正しい生活を送ろう。

- 2 日(水) 3 年学力テスト
スクールカウンセラー来校
- 4 日(金) 避難訓練
- 9 日(水) キャリア教育(勿来工業生徒来校)
スクールカウンセラー来校
- 10 日(木) 諸会費集金
- 11 日(金) キャリア教育(勿来工業訪問)
- 12 日(土) アンサンブルコンテスト第 1 日
- 13 日(日) アンサンブルコンテスト第 2 日
- 14 日(月) 全校集会
- 16 日(水) スクールカウンセラー来校
- 22 日(火) 第 2 学期終業式 美化作業
給食のない日 部活動あり
- 23 日(水) 天皇誕生日
- 24 日(木) 冬季休業日(～1/7)

1 月



目標 新しい気持ちで、希望に満ち意欲ある態度で生活しよう。

- 1 日(金) 元日
- 4 日(月) 3 年学力テスト
- 8 日(金) 第 3 学期始業式 美化作業
給食のない日 部活動なし

年末年始の交通事故防止県民総ぐるみ運動始まる。

12 月 10 日(木)～1 月 7 日(木)まで

29 日間にわたり、年末年始の交通事故防止県民総ぐるみ運動が行われます。本校でも、生徒への交通安全の注意・喚起を図り、登下校時の交通事故防止の徹底に努めたいと思います。ご家庭でも、朝の登校時に一声かけていただければと思います。よろしく願いたします。

