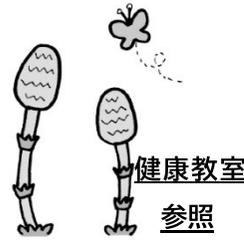


# 保健だより 3月

No. 13 / 令和 2年 3月 14日 皇學館中学校 保健室



卒業  
おめでとうございます



## いよいよ高校生です

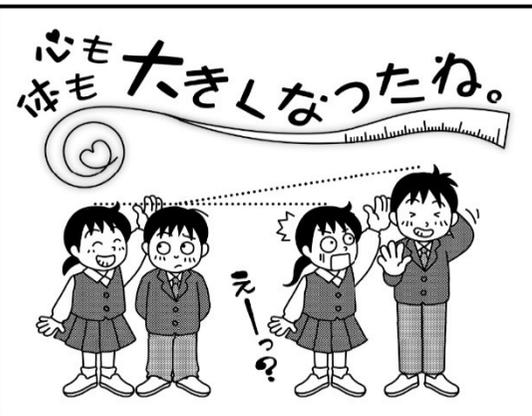
3年生の皆さん、卒業おめでとうございます。皆さんは六年間のうち、中学課程の三年間を終える事になります。この三年間で随分体が大きくなりました。精神的にも大人に近づいてきたと思います。皆さんにとってはどんな中学校生活だったでしょう？



ありがとうの気持ちを



皇學館中学校へ各地の小学校から入学して来た当初は友達同士で意見が合わなかった事もあったでしょう。しかし、体育大会や皇中祭・修学旅行等の行事を重ねる度に絆が深まり、学校生活も楽しく過ごせたと思います。いよいよ4月からは高校生です。高校生活三年間も楽しく過ごして下さい。

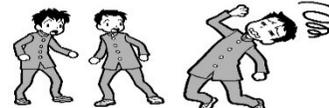


脳貧血による立ちくらみ・失神がおこりそうなきは無理をしない！

倒れる前に近くの友だちや先生に言おう



急にその場で倒れると頭などを打つことがあるのでキケンです



※脳貧血を予防するには、日ごろから規則正しい生活を送り、自律神経をきたえておく必要があります。

## 1年間の健康生活チェック

できたものに○、まあまあだったものに△、できなかったものに×をつけよう

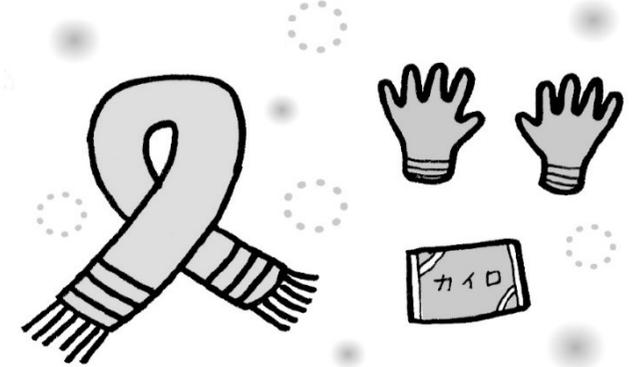
<p>早寝・早起きをした</p>	<p>朝ごはんを食べた</p>	<p>歯みがきや手洗いなど基本的なことはできた</p>	<p>スマホなどを使いすぎなかった</p>
<p>よく体を動かした</p>	<p>快食・快便だった</p>	<p>大きなけがや病気をしなかった</p>	<p>ストレスをためなかった</p>

## 冬物？ 春物？ 工夫して体調管理

3月に入り、やっと春らしく暖かい陽気の日が増えてきました。おしゃれな春物を出して厚いコートやセーター、ダウンジャケットとはそろそろお別れ…といきたいところですが、この時期は朝晩はもちろん、日中でも真冬の寒さが急に戻ってることがあります。天気予報をなるべく毎日こまめにチェックして、気温の動向に注意しながら衣服を調節することが体調をくずさないためのポイントです。

また「もしかしたらこの後、寒くなるかも…」というときは、マフラーや膝かけなど比較的かさばらず、手軽に寒さを防げるアイテムを持ち歩くと効果的です。使い捨てカイロは貼るタイプや靴用などもあって活用できそうですね！

本格的な春まで、あともう少し。体調管理を怠ることなく、元気に新年度を迎えましょう。



## 新型コロナウイルスを防ぐには

新型コロナウイルス感染症とは、ウイルス性の風邪の一種です。発熱やのどの痛み、咳が長引くこと(1週間前後)が多く、強いだるさ(倦怠感)を訴える人が多い事が特徴です。感染から発症までの潜伏期間は1日から12.5日(多くは5日~6日)といわれています。新型コロナウイルスは飛沫感染(感染者のくしゃみ・咳・つばと一緒にウイルスが放出され、ほかの人がそのウイルスなどを口や鼻から吸い込んで感染する)と接触感染(感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で回りの物に触れるとウイルスが付きます。他の人がそれを触れるとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染する)によりうつるといわれています。重症化すると肺炎になり、死亡例も確認されているので注意しましょう。

日常生活で気をつける事は、まずは手洗いが大切です。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などにこまめに石鹸やアルコール消毒液などで手を洗いましょう。咳などの症状がある人は、咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触ったものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他の人に病気をうつす可能性がありますので、咳エチケットを行ってください。

発熱等の風邪症状が見られたら、毎日、体温を測定して記録してください。

特に次の症状がある人は、注意してください。

- ・風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている(解熱剤を飲み続けなければときを含みます)
- ・強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある

(文科省・三重県からの配布物より抜粋)