

ほけんだより 2月

野木町立野木中学校
令和6年2月1日（木）

2月4日は『立春』です。『立春』とは、暦の上で春が始まる日です。日も少しずつ長くなってきました。土の中では草花が芽を出すための準備を始めます。まだまだ寒いこの時期ですが、食事や睡眠・運動で寒さに負けない体づくりをしましょう！

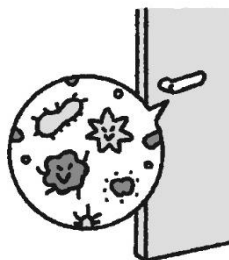


インフルエンザはこうしてうつります

飛沫感染



咳やくしゃみで飛び散った「飛沫」の中のウイルスを直接、鼻や口から吸い込んでしまうことでうつる。



接触感染

ドアノブや机、色々なものについているウイルスが手につき、その手で鼻や口を触ったり、食事をしたりして、体内に取り込んでしまう。

予防のためのポイント

気温が低く、空気が乾燥しているこの時期は、インフルエンザや感染症が流行しやすく、注意が必要です。普段から以下の予防対策をしっかりと実行しましょう。



栄養バランスの良い食事や十分な睡眠で体調を整えておく。



帰宅後には石けんを泡立てて、手洗いをしっかりする。



冷たく乾燥した空気から喉を守るため、マスクを着用する。



せきやくしゃみをするときは、ティッシュやハンカチで押さえる。



加湿器で室内の湿度を 50～60%程度に保ち、換気もする。



できるだけ人混みを避ける。やむを得ないときはマスクをする。

□ 朝ごはんをしっかり食べよう



胃腸の負担が少なく、
消化に良いものを食べ
ましょう。

□ 時間に余裕をもって行動しよう



慌てて、けがや事故に
遭わないように、時間と
心に余裕をもって行動し
ましょう。

□ 服装を調節しよう



防寒対策も必要ですが、試
験会場は暖かい場合もあるの
で、脱ぎ着できる服装で調節
しましょう。

□ 腹式呼吸で緊張をほぐそう



おなかが膨らむくらい鼻から
息をしっかり吸い込み、口から
ゆっくり長く息を吐く腹式呼吸
には、リラックス効果があるの
で実践してみましょう。



○応急手当

ワンポイント

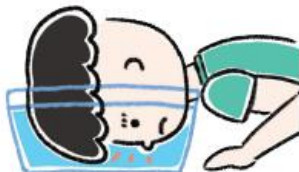
目のけがについて

目は直径23mm程度の小さな眼球（ピンポン球～ゴルフボール位）と、それを動かす筋肉やまぶた、結膜などからできている小さな器官です。そこにはものを見るうえで欠かせないいくつかの組織が組み込まれています。

目にものが入ったとき

まばたきをしたり目を閉じたりして、涙で出すようにします。きれいな水を入れた容器に顔をつけて、まばたきするのも効果的です。

※目に傷がついてしまう可能性があるので、目をこすらないようにしましょう。また、痛みが続くときや金属の破片・鉄の粉などが目に入ってしまったときは、すぐに眼科でみてもらいましょう。



目をぶつけたとき

落ち着いて、すぐに冷やします。見た目が何ともなかったり、目をぶつけただけのつもりだったりしても、眼球や骨、脳などが影響をうけていることもあります。早めに眼科でみてもらいましょう。

