

保健だより



H30. 12. 20
物部中学校
保健室 (NO. 8)



2018年も残すところあと少しとなりました。今年はどうな1年でしたか？今年の12月22日は「冬至」と言われ、1年で1番昼間が短い日とされています。暦では冬のまん中と言われていますが、実際には冬の寒さはここからが本番です。クリスマスやお正月をワクワクして待っている人も、受験勉強ががんばりどころの人も、早寝・早起き・朝ごはんなどで体調を整えましょう。

※※※ 感染性胃腸炎が流行っています ※※※

● 冬に特に多い感染症

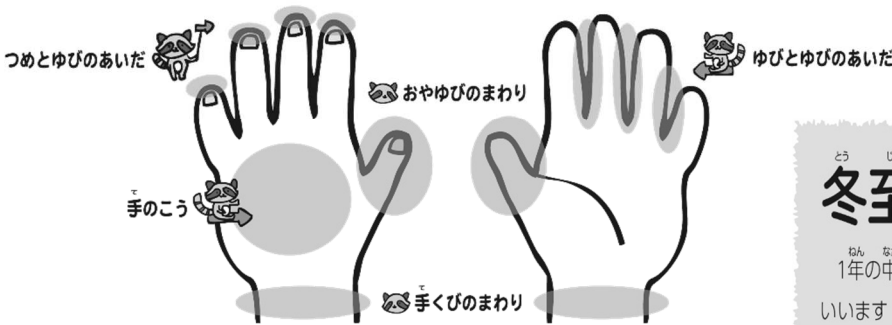
『感染性胃腸炎(ノロウイルス等)』…主に、吐き気・おう吐・下痢・腹痛などの症状

『インフルエンザ』…主に、38度以上の発熱・頭痛・関節痛・筋肉痛などの症状
(※高熱がでない場合もあります)

● 免疫力が低下すると、風邪を始め、さまざまな感染症にかかりやすくなります。昼夜逆転の生活や寝不足続きの不規則な生活、心身へのストレスなどによっても低下するので気をつけましょう。

◎ 予防の基本は、手洗い！！

あらいわすれ、^き気をつけて！^て手洗い



キモチワルイ…吐き気・嘔吐

冬に流行しやすい感染性胃腸炎の主症状としてあげられる「吐き気・嘔吐」。病気の他にも、喉の痛み、食べすぎ・飲みすぎ、睡眠不足、衣服による締めつけなど、さまざまな原因で起こります。

もし吐いてしまったときは途中でがまんせず、おさまるまで吐いてしましましょう。そして、吐いた後は、次のような対応をとりましょう。



①口の中をゆすいで、残った嘔吐物を取り除く



②水分(スポーツドリンクなど)を少しずつ補給する



③座る、横になるなど、楽な姿勢をとって休む

冬至は「かぜ予防の日」?

1年の中で昼がいちばん短く、夜がいちばん長い日を「冬至」といいます(2018年は12月22日。年によって変わります)。この日にカボチャを食べ、ユズをうかべたお風呂に入るとかぜをひかなくなる、という言い伝えがあります。

カボチャに含まれているカロテンやビタミンA、ユズに含まれているビタミンCは、かぜ予防に効果があるといわれています。また、ユズのいい香りがするお風呂にゆっくり入ることでリラックスでき、寒さで冷えた体をあたためられます。

こうしてみると、昔の人たちが経験したことが長い間にわたって伝えられてきたのかもしれない。



～冬休みも元気に過ごしましょう～

詳しくは、「冬休みのしおり」をよ～く読みましょう！

1日3食バランスよく食べよう



年末年始も早寝早起き



練習・予習
早寝・早起き
きちんと朝食



食べすぎ注意！

冬休み中に治療を済ませよう



熱があるときは。

水分補給をこまめにしましょう。エネルギーをたくさん使うので、消化の良い、栄養価の高いものを少しずつ食べましょう。

かぜをひいたときには、こんな食事がいいですね

かぜのときは。

温かく、胃や腸に負担をかけず、栄養を吸収しやすいものがあります。おかゆ、うどんなどに、玉子や白身魚、とうふなどを加えて少しずつ食べましょう。

下痢のときは。

人肌くらいの温かさのもので、水分補給をしましょう。塩分を含むスープなどはおすすめです。消化の悪いものや油っこいものは食べないようにしましょう。

鼻がつまるときは。

湯気がたっている温かいもので鼻の通りをよくしましょう。

のどが痛いときは。

冷たすぎるものや熱すぎるもの、刺激のあるものはやめましょう。のどごしのいいプリンやゼリー、ヨーグルトはおすすめです。

同性の友だちを好きになったかも

Q. これってなんだろう？

性のあり方も、恋の仕方いろいろ。男の子を好きになる男の子や、女の子を好きになる女の子もいます。性別関係なく好きになる人だっています。また、自分の体の性別に違和感がある人…たとえば、体は男の子でも自分の本当の性別は女の子だと感じていて、女の子として男の子を好きになっている人もいます。

Q. おかしいことなの？

世の中にはそれをおかしいと思う人もいますが、「異性が好き」という人よりも数が少ないというだけで、本来にもおかしくなんかありません。不安なときは保健室でも話を聞くので、気軽に来てくださいね。

◎ 保健室からのお願い

学校や部活動中にケガをして病院を受診した人で、スポーツ振興センターの災害共済給付申請用紙を受け取った人は冬休み前までに必ず学校に提出してください。手続きには期限があります。早めの提出をお願いします。

保健だより



H30. 12. 20
物部中学校
保健室 (NO. 8)



2018年も残すところあと少しとなりました。今年はどうな1年でしたか？今年の12月22日は「冬至」と言われ、1年で1番昼間が短い日とされています。暦では冬のまん中と言われていますが、実際には冬の寒さはここからが本番です。クリスマスやお正月をワクワクして待っている人も、受験勉強ががんばりどころの人も、早寝・早起き・朝ごはんなどで体調を整えましょう。

※※※ 感染性胃腸炎が流行っています ※※※

● 冬に特に多い感染症

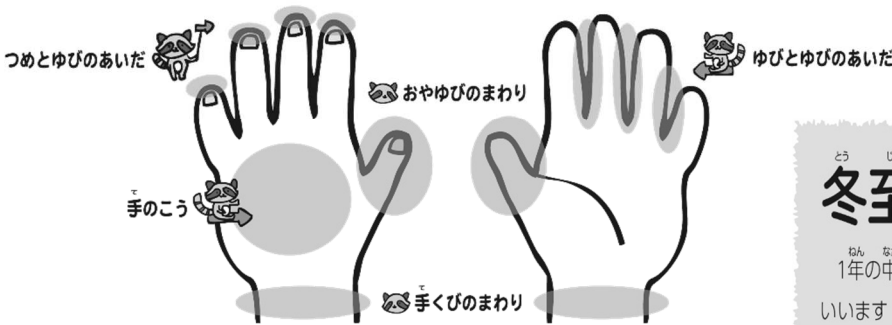
『感染性胃腸炎(ノロウイルス等)』…主に、吐き気・おう吐・下痢・腹痛などの症状

『インフルエンザ』…主に、38度以上の発熱・頭痛・関節痛・筋肉痛などの症状
(※高熱がでない場合もあります)

● 免疫力が低下すると、風邪を始め、さまざまな感染症にかかりやすくなります。昼夜逆転の生活や寝不足続きの不規則な生活、心身へのストレスなどによっても低下するので気をつけましょう。

◎ 予防の基本は、手洗い！！

あらいわすれ、^き気をつけて！^て手あらい



キモチワルイ…吐き気・嘔吐

冬に流行しやすい感染性胃腸炎の主症状としてあげられる「吐き気・嘔吐」。病気の他にも、喉の痛み、食べすぎ・飲みすぎ、睡眠不足、衣服による締めつけなど、さまざまな原因で起こります。

もし吐いてしまったときは途中でがまんせず、おさまるまで吐いてしましましょう。そして、吐いた後は、次のような対応をとりましょう。



①口の中をゆすいで、残った嘔吐物を取り除く



②水分(スポーツドリンクなど)を少しずつ補給する



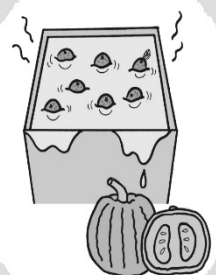
③座る、横になるなど、楽な姿勢をとって休む

冬至は「かぜ予防の日」?

1年の中で昼がいちばん短く、夜がいちばん長い日を「冬至」といいます(2018年は12月22日。年によって変わります)。この日にカボチャを食べ、ユズをうかべたお風呂に入るとかぜをひかなくなる、という言い伝えがあります。

カボチャに含まれているカロテンやビタミンA、ユズに含まれているビタミンCは、かぜ予防に効果があるといわれています。また、ユズのいい香りがするお風呂にゆっくり入ることでリラックスでき、寒さで冷えた体をあたためられます。

こうしてみると、昔の人たちが経験したことが長い間にわたって伝えられてきたのかもしれない。



～冬休みも元気に過ごしましょう～

詳しくは、「冬休みのしおり」をよ～く読みましょう！

1日3食バランスよく食べよう



年末年始も早寝早起き



きちんと朝食



食べすぎ注意！

冬休み中に治療を済ませよう



熱があるときは。

水分補給をこまめにしましょう。エネルギーをたくさん使うので、消化の良い、栄養価の高いものを少しずつ食べましょう。

かぜをひいたときには、こんな食事がいいですね

温かく、胃や腸に負担をかけず、栄養を吸収しやすいものがあります。おかゆ、うどんなどに、玉子や白身魚、とうふなどを加えて少しずつ食べましょう。

下痢のときは。

人肌くらいの温かさのもので、水分補給をしましょう。塩分を含むスープなどはおすすめです。消化の悪いものや油っこいものは食べないようにしましょう。

のどが痛いときは。

冷たすぎるものや熱すぎるもの、刺激のあるものはやめましょう。のどごしのいいプリンやゼリー、ヨーグルトはおすすめです。

鼻がつまるときは。

湯気がたっている温かいもので鼻の通りをよくしましょう。

◎ 保健室からのお願い

学校や部活動中にケガをして病院を受診した人で、スポーツ振興センターの災害共済給付申請用紙を受け取った人は冬休み前までに必ず学校に提出してください。手続きには期限があります。早めの提出をお願いします。

同性の友だちを好きになったかも

Q. これってなんだろう？

性のあり方も、恋の仕方いろいろ。男の子を好きになる男の子や、女の子を好きになる女の子もいます。性別関係なく好きになる人だっています。また、自分の体の性別に違和感がある人…たとえば、体は男の子でも自分の本当の性別は女の子だと感じていて、女の子として男の子を好きになっている人もいます。

Q. おかしいことなの？

世の中にはそれをおかしいと思う人もいますが、「異性が好き」という人よりも数が少ないというだけで、本来にもおかしくなんかありません。不安なときは保健室でも話を聞くので、気軽に来てくださいね。

保健だより



H30. 12. 20
物部中学校
保健室 (NO. 8)



2018年も残すところあと少しとなりました。今年はどうな1年でしたか？今年の12月22日は「冬至」と言われ、1年で1番昼間が短い日とされています。暦では冬のまん中と言われていますが、実際には冬の寒さはここからが本番です。クリスマスやお正月をワクワクして待っている人も、受験勉強ががんばりどころの人も、早寝・早起き・朝ごはんなどで体調を整えましょう。

※※※ 感染性胃腸炎が流行っています ※※※

● 冬に特に多い感染症

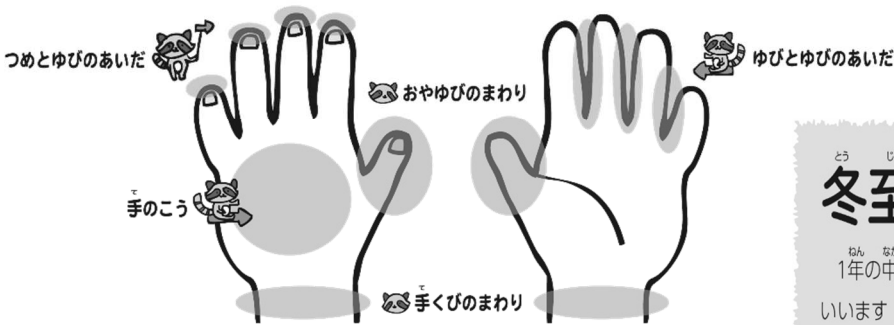
『感染性胃腸炎(ノロウイルス等)』…主に、吐き気・おう吐・下痢・腹痛などの症状

『インフルエンザ』…主に、38度以上の発熱・頭痛・関節痛・筋肉痛などの症状
(※高熱がでない場合もあります)

● 免疫力が低下すると、風邪を始め、さまざまな感染症にかかりやすくなります。昼夜逆転の生活や寝不足続きの不規則な生活、心身へのストレスなどによっても低下するので気をつけましょう。

◎ 予防の基本は、手洗い！！

あらいわすれ、^き気をつけて！^て手あらい



キモチワルイ…吐き気・嘔吐

冬に流行しやすい感染性胃腸炎の主症状としてあげられる「吐き気・嘔吐」。病気の他にも、喉の痛み、食べすぎ・飲みすぎ、睡眠不足、衣服による締めつけなど、さまざまな原因で起こります。

もし吐いてしまったときは途中でがまんせず、おさまるまで吐いてしましましょう。そして、吐いた後は、次のような対応をとりましょう。



①口の中をゆすいで、残った嘔吐物を取り除く



②水分(スポーツドリンクなど)を少しずつ補給する



③座る、横になるなど、楽な姿勢をとって休む

冬至は「かぜ予防の日」?

1年の中で昼がいちばん短く、夜がいちばん長い日を「冬至」といいます(2018年は12月22日。年によって変わります)。この日にカボチャを食べ、ユズをうかべたお風呂に入るとかぜをひかなくなる、という言い伝えがあります。

カボチャに含まれているカロテンやビタミンA、ユズに含まれているビタミンCは、かぜ予防に効果があるといわれています。また、ユズのいい香りがするお風呂にゆっくり入ることでリラックスでき、寒さで冷えた体をあたためられます。

こうしてみると、昔の人たちが経験したことが長い間にわたって伝えられてきたのかもしれない。



～冬休みも元気に過ごしましょう～

詳しくは、「冬休みのしおり」をよ～く読みましょう！

1日3食バランスよく食べよう



年末年始も早寝早起き



きちんと朝食



食べすぎ注意！

冬休み中に治療を済ませよう



熱があるときは。

水分補給をごまめにしましょう。エネルギーをたくさん使うので、消化の良い、栄養価の高いものを少しずつ食べましょう。

かぜをひいたときには、こんな食事がいいですね

温かく、胃や腸に負担をかけず、栄養を吸収しやすいものがあります。おかゆ、うどんなどに、玉子や白身魚、とうふなどを加えて少しずつ食べましょう。

下痢のときは。

人肌くらいの温かさのもので、水分補給をしましょう。塩分を含むスープなどはおすすめです。消化の悪いものや油っこいものは食べないようにしましょう。

のどが痛いときは。

冷たすぎるものや熱すぎるもの、刺激のあるものはやめましょう。のどごしのいいプリンやゼリー、ヨーグルトはおすすめです。

鼻がつまるときは。

湯気がたっている温かいもので鼻の通りをよくしましょう。

◎ 保健室からのお願い

学校や部活動中にケガをして病院を受診した人で、スポーツ振興センターの災害共済給付申請用紙を受け取った人は冬休み前までに必ず学校に提出してください。手続きには期限があります。早めの提出をお願いします。

同性の友だちを好きになったかも

Q. これってなんだろう？

性のあり方も、恋の仕方いろいろ。男の子を好きになる男の子や、女の子を好きになる女の子もいます。性別関係なく好きになる人だっています。また、自分の体の性別に違和感がある人…たとえば、体は男の子でも自分の本当の性別は女の子だと感じていて、女の子として男の子を好きになっている人もいます。

Q. おかしいことなの？

世の中にはそれをおかしいと思う人もいますが、「異性が好き」という人よりも数が少ないというだけで、本来にもおかしくなんかありません。不安なときは保健室でも話を聞くので、気軽に来てくださいね。

保健だより



H30. 12. 20
物部中学校
保健室 (NO. 8)



2018年も残すところあと少しとなりました。今年はどうな1年でしたか？今年の12月22日は「冬至」と言われ、1年で1番昼間が短い日とされています。暦では冬のまん中と言われていますが、実際には冬の寒さはここからが本番です。クリスマスやお正月をワクワクして待っている人も、受験勉強ががんばりどころの人も、早寝・早起き・朝ごはんなどで体調を整えましょう。

*** 感染性胃腸炎が流行っています ***

● 冬に特に多い感染症

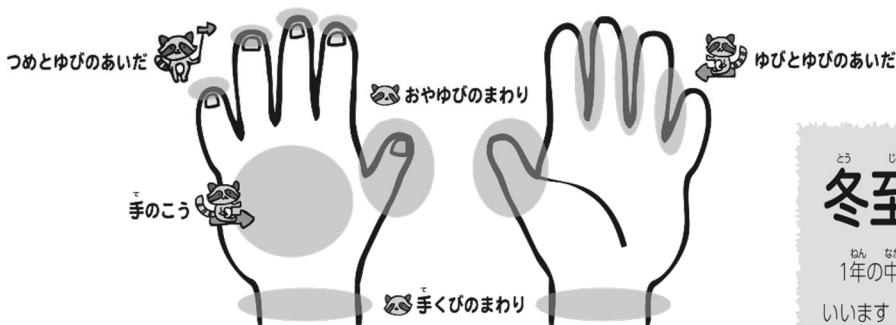
『感染性胃腸炎(ノロウイルス等)』…主に、吐き気・おう吐・下痢・腹痛などの症状

『インフルエンザ』…主に、38度以上の発熱・頭痛・関節痛・筋肉痛などの症状
(※高熱がでない場合もあります)

● 免疫力が低下すると、風邪を始め、さまざまな感染症にかかりやすくなります。昼夜逆転の生活や寝不足続きの不規則な生活、心身へのストレスなどによっても低下するので気をつけましょう。

◎ 予防の基本は、手洗い！！

あらいわすれ、^き気をつけて！^て手あらい



キモチワルイ…吐き気・嘔吐

冬に流行しやすい感染性胃腸炎の主症状としてあげられる「吐き気・嘔吐」。病気の他にも、喉の痛み、食べすぎ・飲みすぎ、睡眠不足、衣服による締めつけなど、さまざまな原因で起こります。

もし吐いてしまったときは途中でがまんせず、おさまるまで吐いてしましましょう。そして、吐いた後は、次のような対応をとりましょう。



①口の中をゆすいで、残った嘔吐物を取り除く



②水分(スポーツドリンクなど)を少しずつ補給する



③座る、横になるなど、楽な姿勢をとって休む

冬至は「かぜ予防の日」?

1年の中で昼がいちばん短く、夜がいちばん長い日を「冬至」といいます(2018年は12月22日。年によって変わります)。この日にカボチャを食べ、ユズをうかべたお風呂に入るとかぜをひかなくなる、という言い伝えがあります。

カボチャに含まれているカロテンやビタミンA、ユズに含まれているビタミンCは、かぜ予防に効果があるといわれています。また、ユズのいい香りがするお風呂にゆっくり入ることでリラックスでき、寒さで冷えた体をあたためられます。

こうしてみると、昔の人たちが経験したことが長い間にわたって伝えられてきたのかもしれない。



～冬休みも元気に過ごしましょう～

詳しくは、「冬休みのしおり」をよ～く読みましょう！

1日3食バランスよく食べよう



年末年始も早寝早起き



きちんと朝食



食べすぎ注意！

冬休み中に治療を済ませよう



熱があるときは。

水分補給をこまめにしましょう。エネルギーをたくさん使うので、消化の良い、栄養価の高いものを少しずつ食べましょう。

かぜをひいたときには、こんな食事がいいですね

かぜのときは。

温かく、胃や腸に負担をかけず、栄養を吸収しやすいもののがいいですね。おかゆ、うどんなどに、玉子や白身魚、とうふなどを加えて少しずつ食べましょう。

下痢のときは。

人肌くらいの温かさのもので、水分補給をしましょう。塩分を含むスープなどはおすすめです。消化の悪いものや油っこいものは食べないようにしましょう。



鼻がつまるときは。

湯気がたっている温かいもので鼻の通りをよくしましょう。

のどが痛いときは。

冷たすぎるものや熱すぎるもの、刺激のあるものはやめましょう。のどごしのいいプリンやゼリー、ヨーグルトはおすすめです。

◎ 保健室からのお願い

学校や部活動中にケガをして病院を受診した人で、スポーツ振興センターの災害共済給付申請用紙を受け取った人は冬休み前までに必ず学校に提出してください。手続きには期限があります。早めの提出をお願いします。

同性の友だちを好きになったかも

Q. これってなんだろう？

性のあり方も、恋の仕方いろいろ。男の子を好きになる男の子や、女の子を好きになる女の子もいます。性別関係なく好きになる人だっています。また、自分の体の性別に違和感がある人…たとえば、体は男の子でも自分の本当の性別は女の子だと感じていて、女の子として男の子を好きになっている人もいます。

Q. おかしいことなの？

世の中にはそれをおかしいと思う人もいますが、「異性が好き」という人よりも数が少ないというだけで、本来にもおかしくなんかありません。不安なときは保健室でも話を聞くので、気軽に来てくださいね。

保健だより



H30. 12. 20
物部中学校
保健室 (NO. 8)



2018年も残すところあと少しとなりました。今年はどうな1年でしたか？今年の12月22日は「冬至」と言われ、1年で1番昼間が短い日とされています。暦では冬のまん中と言われていますが、実際には冬の寒さはここからが本番です。クリスマスやお正月をワクワクして待っている人も、受験勉強ががんばりどころの人も、早寝・早起き・朝ごはんなどで体調を整えましょう。

※※※ 感染性胃腸炎が流行っています ※※※

● 冬に特に多い感染症

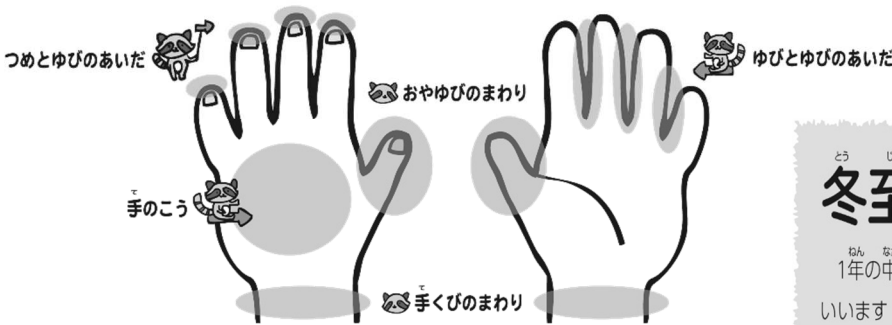
『感染性胃腸炎(ノロウイルス等)』…主に、吐き気・おう吐・下痢・腹痛などの症状

『インフルエンザ』…主に、38度以上の発熱・頭痛・関節痛・筋肉痛などの症状
(※高熱がでない場合もあります)

● 免疫力が低下すると、風邪を始め、さまざまな感染症にかかりやすくなります。昼夜逆転の生活や寝不足続きの不規則な生活、心身へのストレスなどによっても低下するので気をつけましょう。

◎ 予防の基本は、手洗い！！

あらいわすれ、^き気をつけて！^て手洗い



キモチワルイ…吐き気・嘔吐

冬に流行しやすい感染性胃腸炎の主症状としてあげられる「吐き気・嘔吐」。病気の他にも、喉の痛み、食べすぎ・飲みすぎ、睡眠不足、衣服による締めつけなど、さまざまな原因で起こります。

もし吐いてしまったときは途中でがまんせず、おさまるまで吐いてしましましょう。そして、吐いた後は、次のような対応をとりましょう。



①口の中をゆすいで、残った嘔吐物を取り除く



②水分(スポーツドリンクなど)を少しずつ補給する



③座る、横になるなど、楽な姿勢をとって休む

冬至は「かぜ予防の日」?

1年の中で昼がいちばん短く、夜がいちばん長い日を「冬至」といいます(2018年は12月22日。年によって変わります)。この日にカボチャを食べ、ユズをうかべたお風呂に入るとかぜをひかなくなる、という言い伝えがあります。

カボチャに含まれているカロテンやビタミンA、ユズに含まれているビタミンCは、かぜ予防に効果があるといわれています。また、ユズのいい香りがするお風呂にゆっくり入ることでリラックスでき、寒さで冷えた体をあたためられます。

こうしてみると、昔の人たちが経験したことが長い間にわたって伝えられてきたのかもしれない。



～冬休みも元気に過ごしましょう～

詳しくは、「冬休みのしおり」をよ～く読みましょう！

1日3食バランスよく食べよう



年末年始も早寝早起き



きちんと朝食



食べすぎ注意！

冬休み中に治療を済ませよう



熱があるときは。

水分補給をこまめにしましょう。エネルギーをたくさん使うので、消化の良い、栄養価の高いものを少しずつ食べましょう。

かぜをひいたときには、こんな食事がいいですね

温かく、胃や腸に負担をかけず、栄養を吸収しやすいものがあります。おかゆ、うどんなどに、玉子や白身魚、とうふなどを加えて少しずつ食べましょう。

下痢のときは。

人肌くらいの温かさのもので、水分補給をしましょう。塩分を含むスープなどはおすすめです。消化の悪いものや油っこいものは食べないようにしましょう。

のどが痛いときは。

冷たすぎるものや熱すぎるもの、刺激のあるものはやめましょう。のどごしのいいプリンやゼリー、ヨーグルトはおすすめです。

鼻がつまるときは。

湯気がたっている温かいもので鼻の通りをよくしましょう。

◎ 保健室からのお願い

学校や部活動中にケガをして病院を受診した人で、スポーツ振興センターの災害共済給付申請用紙を受け取った人は冬休み前までに必ず学校に提出してください。手続きには期限があります。早めの提出をお願いします。

同性の友だちを好きになったかも

Q. これってなんだろう？

性のあり方も、恋の仕方もいろいろ。男の子を好きになる男の子や、女の子を好きになる女の子もいます。性別関係なく好きになる人だっています。また、自分の体の性別に違和感がある人…たとえば、体は男の子でも自分の本当の性別は女の子だと感じていて、女の子として男の子を好きになっている人もいます。

Q. おかしいことなの？

世の中にはそれをおかしいと思う人もいますが、「異性が好き」という人よりも数が少ないというだけで、本来にもおかしくなんかありません。不安なときは保健室でも話を聞くので、気軽に来てくださいね。

保健だより



H30. 12. 20
物部中学校
保健室 (NO. 8)



2018年も残すところあと少しとなりました。今年はどうな1年でしたか？今年の12月22日は「冬至」と言われ、1年で1番昼間が短い日とされています。暦では冬のまん中と言われていますが、実際には冬の寒さはここからが本番です。クリスマスやお正月をワクワクして待っている人も、受験勉強ががんばりどころの人も、早寝・早起き・朝ごはんなどで体調を整えましょう。

※※※ 感染性胃腸炎が流行っています ※※※

● 冬に特に多い感染症

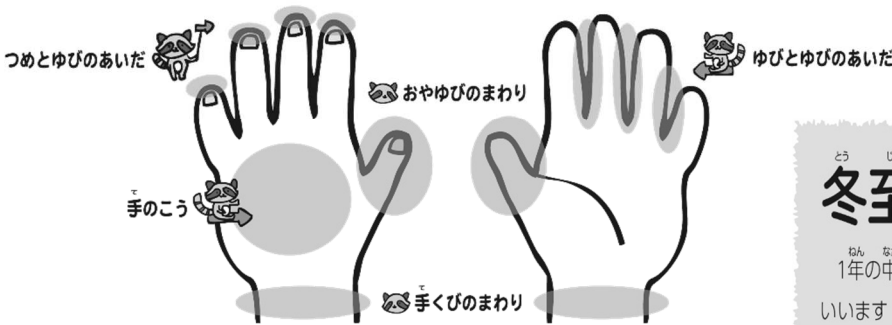
『感染性胃腸炎(ノロウイルス等)』…主に、吐き気・おう吐・下痢・腹痛などの症状

『インフルエンザ』…主に、38度以上の発熱・頭痛・関節痛・筋肉痛などの症状
(※高熱がでない場合もあります)

● 免疫力が低下すると、風邪を始め、さまざまな感染症にかかりやすくなります。昼夜逆転の生活や寝不足続きの不規則な生活、心身へのストレスなどによっても低下するので気をつけましょう。

◎ 予防の基本は、手洗い！！

あらいわすれ、^き気をつけて！^て手洗い



キモチワルイ…吐き気・嘔吐

冬に流行しやすい感染性胃腸炎の主症状としてあげられる「吐き気・嘔吐」。病気の他にも、喉の痛み、食べすぎ・飲みすぎ、睡眠不足、衣服による締めつけなど、さまざまな原因で起こります。

もし吐いてしまったときは途中でがまんせず、おさまるまで吐いてしましましょう。そして、吐いた後は、次のような対応をとりましょう。



①口の中をゆすいで、残った嘔吐物を取り除く



②水分(スポーツドリンクなど)を少しずつ補給する



③座る、横になるなど、楽な姿勢をとって休む

冬至は「かぜ予防の日」?

1年の中で昼がいちばん短く、夜がいちばん長い日を「冬至」といいます(2018年は12月22日。年によって変わります)。この日にカボチャを食べ、ユズをうかべたお風呂に入るとかぜをひかなくなる、という言い伝えがあります。

カボチャに含まれているカロテンやビタミンA、ユズに含まれているビタミンCは、かぜ予防に効果があるといわれています。また、ユズのいい香りがするお風呂にゆっくり入ることでリラックスでき、寒さで冷えた体をあたためられます。

こうしてみると、昔の人たちが経験したことが長い間にわたって伝えられてきたのかもしれない。



～冬休みも元気に過ごしましょう～

詳しくは、「冬休みのしおり」をよ～く読みましょう！

1日3食バランスよく食べよう



年末年始も早寝早起き



練習・予習
早寝・早起き
きちんと朝食



食べすぎ注意！

冬休み中に治療を済ませよう



熱があるときは。

水分補給をごまめにしましょう。エネルギーをたくさん使うので、消化の良い、栄養価の高いものを少しずつ食べましょう。

かぜをひいたときには、こんな食事がいいですね

温かく、胃や腸に負担をかけず、栄養を吸収しやすいものがあります。おかゆ、うどんなどに、玉子や白身魚、とうふなどを加えて少しずつ食べましょう。

下痢のときは。

人肌くらいの温かさのもので、水分補給をしましょう。塩分を含むスープなどはおすすめです。消化の悪いものや油っこいものは食べないようにしましょう。

のどが痛いときは。

冷たすぎるものや熱すぎるもの、刺激のあるものはやめましょう。のどごしのいいプリンやゼリー、ヨーグルトはおすすめです。

鼻がつまるときは。

湯気がたっている温かいもので鼻の通りをよくしましょう。

同性の友だちを好きになったかも

Q. これってなんだろう？

性のあり方も、恋の仕方いろいろ。男の子を好きになる男の子や、女の子を好きになる女の子もいます。性別関係なく好きになる人だっています。また、自分の体の性別に違和感がある人…たとえば、体は男の子でも自分の本当の性別は女の子だと感じていて、女の子として男の子を好きになっている人もいます。

Q. おかしいことなの？

世の中にはそれをおかしいと思う人もいますが、「異性が好き」という人よりも数が少ないというだけで、本来にもおかしくなんかありません。不安なときは保健室でも話を聞くので、気軽に来てくださいね。

◎ 保健室からのお願い

学校や部活動中にケガをして病院を受診した人で、スポーツ振興センターの災害共済給付申請用紙を受け取った人は冬休み前までに必ず学校に提出してください。手続きには期限があります。早めの提出をお願いします。

保健だより



H30. 12. 20
物部中学校
保健室 (NO. 8)



2018年も残すところあと少しとなりました。今年はどうな1年でしたか？今年の12月22日は「冬至」と言われ、1年で1番昼間が短い日とされています。暦では冬のまん中と言われていますが、実際には冬の寒さはここからが本番です。クリスマスやお正月をワクワクして待っている人も、受験勉強ががんばりどころの人も、早寝・早起き・朝ごはんなどで体調を整えましょう。

*** 感染性胃腸炎が流行っています ***

● 冬に特に多い感染症

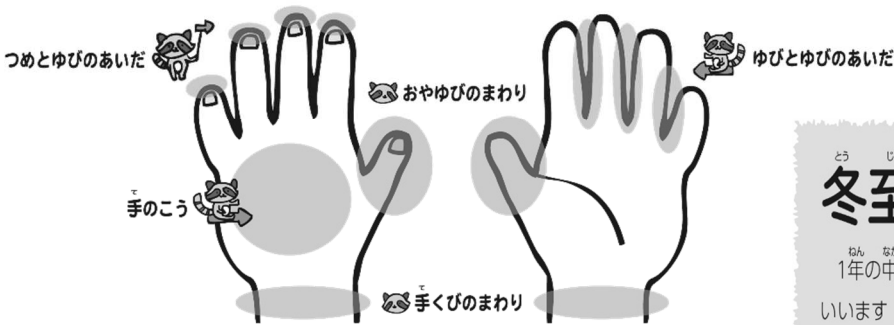
『感染性胃腸炎(ノロウイルス等)』…主に、吐き気・おう吐・下痢・腹痛などの症状

『インフルエンザ』…主に、38度以上の発熱・頭痛・関節痛・筋肉痛などの症状
(※高熱がでない場合もあります)

● 免疫力が低下すると、風邪を始め、さまざまな感染症にかかりやすくなります。昼夜逆転の生活や寝不足続きの不規則な生活、心身へのストレスなどによっても低下するので気をつけましょう。

◎ 予防の基本は、手洗い！！

あらいわすれ、^き気をつけて！^て手洗い



キモチワルイ…吐き気・嘔吐

冬に流行しやすい感染性胃腸炎の主症状としてあげられる「吐き気・嘔吐」。病気の他にも、喉の痛み、食べすぎ・飲みすぎ、睡眠不足、衣服による締めつけなど、さまざまな原因で起こります。

もし吐いてしまったときは途中でがまんせず、おさまるまで吐いてしましましょう。そして、吐いた後は、次のような対応をとりましょう。



①口の中をゆすいで、残った嘔吐物を取り除く



②水分(スポーツドリンクなど)を少しずつ補給する



③座る、横になるなど、楽な姿勢をとって休む

冬至は「かぜ予防の日」?

1年の中で昼がいちばん短く、夜がいちばん長い日を「冬至」といいます(2018年は12月22日。年によって変わります)。この日にカボチャを食べ、ユズをうかべたお風呂に入るとかぜをひかなくなる、という言い伝えがあります。

カボチャに含まれているカロテンやビタミンA、ユズに含まれているビタミンCは、かぜ予防に効果があるといわれています。また、ユズのいい香りがするお風呂にゆっくり入ることでリラックスでき、寒さで冷えた体をあたためられます。

こうしてみると、昔の人たちが経験したことが長い間にわたって伝えられてきたのかもしれない。



～冬休みも元気に過ごしましょう～

詳しくは、「冬休みのしおり」をよ～く読みましょう！

1日3食バランスよく食べよう



年末年始も早寝早起き



練習・予習
早寝・早起き
きちんと朝食



食べすぎ注意！

冬休み中に治療を済ませよう



熱があるときは。

水分補給をこまめにしましょう。エネルギーをたくさん使うので、消化の良い、栄養価の高いものを少しずつ食べましょう。

かぜをひいたときには、こんな食事がいいですね

温かく、胃や腸に負担をかけず、栄養を吸収しやすいものがあります。おかゆ、うどんなどに、玉子や白身魚、とうふなどを加えて少しずつ食べましょう。

下痢のときは。

人肌くらいの温かさのもので、水分補給をしましょう。塩分を含むスープなどはおすすめです。消化の悪いものや油っこいものは食べないようにしましょう。

のどが痛いときは。

冷たすぎるものや熱すぎるもの、刺激のあるものはやめましょう。のどごしのいいプリンやゼリー、ヨーグルトはおすすめです。

鼻がつまるときは。

湯気がたっている温かいもので鼻の通りをよくしましょう。

同性の友だちを好きになったかも

Q. これってなんだろう？

性のあり方も、恋の仕方いろいろ。男の子を好きになる男の子や、女の子を好きになる女の子もいます。性別関係なく好きになる人だっています。また、自分の体の性別に違和感がある人…たとえば、体は男の子でも自分の本当の性別は女の子だと感じていて、女の子として男の子を好きになっている人もいます。

Q. おかしいことなの？

世の中にはそれをおかしいと思う人もいますが、「異性が好き」という人よりも数が少ないというだけで、本来にもおかしくなんかありません。不安なときは保健室でも話を聞くので、気軽に来てくださいね。

◎ 保健室からのお願い

学校や部活動中にケガをして病院を受診した人で、スポーツ振興センターの災害共済給付申請用紙を受け取った人は冬休み前までに必ず学校に提出してください。手続きには期限があります。早めの提出をお願いします。

保健だより



H30. 12. 20
物部中学校
保健室 (NO. 8)



2018年も残すところあと少しとなりました。今年はどうな1年でしたか？今年の12月22日は「冬至」と言われ、1年で1番昼間が短い日とされています。暦では冬のまん中と言われていますが、実際には冬の寒さはここからが本番です。クリスマスやお正月をワクワクして待っている人も、受験勉強ががんばりどころの人も、早寝・早起き・朝ごはんなどで体調を整えましょう。

※※※ 感染性胃腸炎が流行っています ※※※

● 冬に特に多い感染症

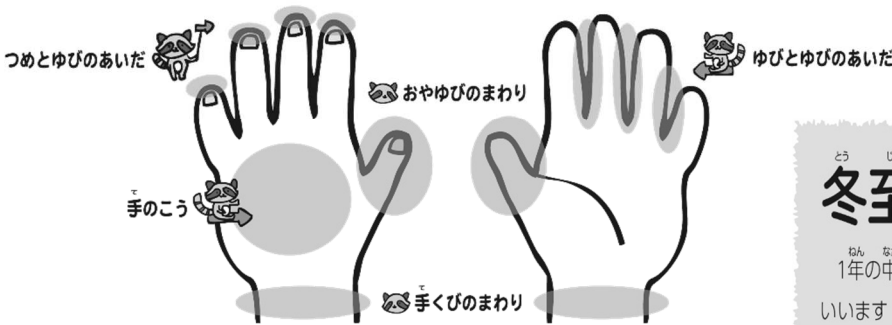
『感染性胃腸炎(ノロウイルス等)』…主に、吐き気・おう吐・下痢・腹痛などの症状

『インフルエンザ』…主に、38度以上の発熱・頭痛・関節痛・筋肉痛などの症状
(※高熱がでない場合もあります)

● 免疫力が低下すると、風邪を始め、さまざまな感染症にかかりやすくなります。昼夜逆転の生活や寝不足続きの不規則な生活、心身へのストレスなどによっても低下するので気をつけましょう。

◎ 予防の基本は、手洗い！！

あらいわすれ、^き気をつけて！^て手あらい



キモチワルイ…吐き気・嘔吐

冬に流行しやすい感染性胃腸炎の主症状としてあげられる「吐き気・嘔吐」。病気の他にも、喉の痛み、食べすぎ・飲みすぎ、睡眠不足、衣服による締めつけなど、さまざまな原因で起こります。

もし吐いてしまったときは途中でがまんせず、おさまるまで吐いてしましましょう。そして、吐いた後は、次のような対応をとりましょう。



①口の中をゆすいで、残った嘔吐物を取り除く



②水分(スポーツドリンクなど)を少しずつ補給する



③座る、横になるなど、楽な姿勢をとって休む

冬至は「かぜ予防の日」?

1年の中で昼がいちばん短く、夜がいちばん長い日を「冬至」といいます(2018年は12月22日。年によって変わります)。この日にカボチャを食べ、ユズをうかべたお風呂に入るとかぜをひかなくなる、という言い伝えがあります。

カボチャに含まれているカロテンやビタミンA、ユズに含まれているビタミンCは、かぜ予防に効果があるといわれています。また、ユズのいい香りがするお風呂にゆっくり入ることでリラックスでき、寒さで冷えた体をあたためられます。

こうしてみると、昔の人たちが経験したことが長い間にわたって伝えられてきたのかもしれない。



～冬休みも元気に過ごしましょう～

詳しくは、「冬休みのしおり」をよ～く読みましょう！

1日3食バランスよく食べよう



年末年始も早寝早起き



練習・予習
早寝・早起き
きちんと朝食



食べすぎ注意！

冬休み中に治療を済ませよう



熱があるときは。

水分補給をごまめにしましょう。エネルギーをたくさん使うので、消化の良い、栄養価の高いものを少しずつ食べましょう。

かぜをひいたときには、こんな食事がいいですね

温かく、胃や腸に負担をかけず、栄養を吸収しやすいものがあります。おかゆ、うどんなどに、玉子や白身魚、とうふなどを加えて少しずつ食べましょう。

下痢のときは。

人肌くらいの温かさのもので、水分補給をしましょう。塩分を含むスープなどはおすすめです。消化の悪いものや油っこいものは食べないようにしましょう。

のどが痛いときは。

冷たすぎるものや熱すぎるもの、刺激のあるものはやめましょう。のどごしのいいプリンやゼリー、ヨーグルトはおすすめです。

鼻がつまるときは。

湯気がたっている温かいもので鼻の通りをよくしましょう。

◎ 保健室からのお願い

学校や部活動中にケガをして病院を受診した人で、スポーツ振興センターの災害共済給付申請用紙を受け取った人は冬休み前までに必ず学校に提出してください。手続きには期限があります。早めの提出をお願いします。

同性の友だちを好きになったかも

Q. これってなんだろう？

性のあり方も、恋の仕方いろいろ。男の子を好きになる男の子や、女の子を好きになる女の子もいます。性別関係なく好きになる人だっています。また、自分の体の性別に違和感がある人…たとえば、体は男の子でも自分の本当の性別は女の子だと感じていて、女の子として男の子を好きになっている人もいます。

Q. おかしいことなの？

世の中にはそれをおかしいと思う人もいますが、「異性が好き」という人よりも数が少ないというだけで、本来にもおかしくなんかありません。不安なときは保健室でも話を聞くので、気軽に来てくださいね。