

ほけんだより

11月号

大庄北中学校保健室

R7.11.18

ウイルスに負けるな！



やっと秋を感じるな・・・と思ったら、もう冬へと季節は向かっています。そして、いよいよ期末テスト。3年生の皆さんは進路決定もあって、気が張る時期になりますね。こんなときこそ、まずは健康第一。体の免疫力を最大限にあげる生活を心がけましょう。インフル流行の波が北中に来ませんように☹️そして、2学期が穏やかに終わりますように。

今年のインフルは・・・スピード感染？

今年は全国的にインフルエンザの流行が1か月ほど早いという報告が多くあげられています。尼崎市内を見ても、10月の中学校の合唱コン、小学校の音楽会を機に、感染者が増え毎日のように学級閉鎖が報告されています。そして、特徴的なのが、そのスピード感。一気に感染者が増え、広がり学年閉鎖をしている学校がもう既に数校あります。そこで、以下の3つを心にとめて生活をしましょう。もし、罹ってしまったら、それは仕方ないですが、感染を広めない事をみんなで意識していきましょう！

重要！



～3つを守って『早め・正しく・思いやり』～

- 体の変化に早めに気づく：「だるい・ムクムクする・なんかおかしい」
- 正しく休む：周りにうつさないのもマナー。思い切って休む。
- 思いやりの予防：咳エチケット・マスク・こまめに手洗い。

のどが痛い・咳が続く・・・風邪も急増中！体の冷えにも注意！

「のどのバリアを守る小ワザ」

- のど飴より“こまめな水”
- 加湿器や濡れタオルで湿度50～60%に
- 冷たい飲み物より“常温の水分”

「インナー」であったか体温調整

体が冷えると、血流が悪くなり、白血球などの「ウイルスとたたかう力」が弱まります。また「靴下が短い」と、足首が冷えますよ。見た目より今は予防を大切に！

寒い時期こそ『かくれ脱水』に要注意！！

「なんか頭が重い」「集中できない・・・」そんなとき、水分不足＝『かくれ脱水』がかかっていることがあります。気づきにくい秋冬こそ、こまめな水分補給が大事です。

理由

- 寒さのせいで、のどの渴きを感じにくくなるため、水分補給を怠りがち
- 汗や尿として、皮膚や呼吸から無意識のうちに水分は失われている
- 暖房の使用により、水分が蒸発しやすく、保温性の高い服で発汗しやすい

かくれ脱水の症状

- ◆体内の水分不足が脳への血流を悪くし、ぼーっとしたり、頭痛がおきたり
- ◆唇が荒れたり、皮膚がカサカサに
- ◆体内の水分不足は便秘の原因に
- ◆普段より濃い色の尿が出ると要注意
- ◆風邪などではないのに微熱がでたり体がむくむこともある



寝る前、起床後にしっかり水分補給。学校にはマイボトルを持ってきて、休み時間や体育の前後には、必ず飲むようにして習慣づけてしまいましょう。のどが乾燥すると、細菌やウイルスも侵入しやすくなりますよ。

“今の自分”に気づく力『メタ認知力』を鍛えよう

「最近なんかイライラしすぎてる」「授業に身が入っていないな」「睡眠リズムが乱れてる」こんな“変化”に自分で気づけていますか？『メタ認知力』とは・・・自分の気持ち・体調・考え方・行動を、少し離れた角度から“今の自分はどんな状態？”と見つめる力のことです。客観的に自分をみることで、感情のコントロールもしやすく、冷静でいられるようになり、「どう動けばいいのか」を判断しやすくしてくれます。

今の自分は満点♡だ・・・



メタ認知を鍛えるには・・・

まずは「今の自分はどんな状態かな？」と立ち止まってみる習慣が、メタ認知をぐっと育ててくれます。気分や集中度を1～10でつけたり、今日よかったことを一つ書き出すなど、短い時間でできる方法がおすすめです。感情がゆれた場面を後から少しだけ振り返るのも、自分のパターンに気づくきっかけになりますよ。