保健だより12月

豊中市立第四中学校　　保健室

12月中頃まで、ポカポカとした日が続き、あまり冬がきた！という感覚がなかったのですが・・・後半に入り、突然いつもより寒い12月になりましたね。体調を崩す人もちらほらと。インフルエンザの流行も少し落ち着いてきましたが、なかなかゼロにはなってくれません。そんな中、家族が新型コロナになった！という声も聞こえています。まだまだ油断は禁物のようです。

基本的な感染対策「手洗い・換気・せきやくしゃみがでるときはマスク着用」が大事です！3年生は、そろそろ進路が定まり、本格的な受験モードに。体調管理も受験対策のひとつですよ☆

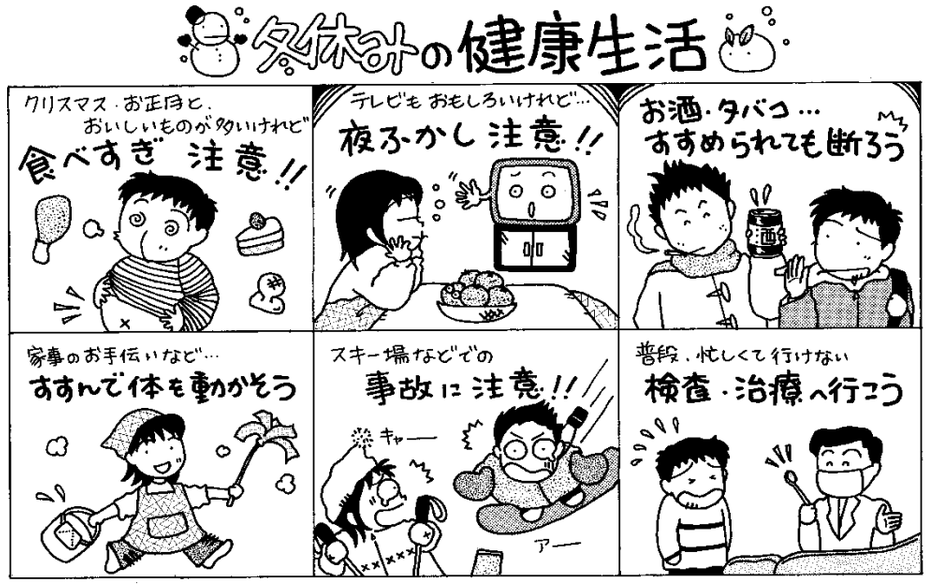
手が荒れたり、皮膚が割れたりしていませんか？

手洗いをする機会が増え、乾燥する季節もなり、手の水分と油分が足りなくなり、手荒れしている人が多いようです。そんな私も、ぱっくりとあかぎれができてしまいました。

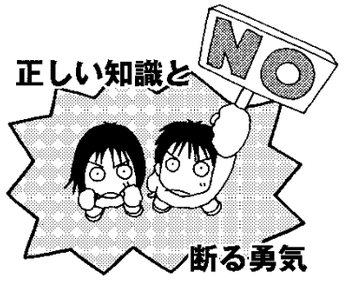
手の水分や油分を奪われ過ぎないように、手を洗った後は、きちんとハンカチやタオルでふき取り、乾燥がひどい時は、ハンドクリームなどで保湿してあげましょう。また、お湯で洗うより水で洗うほうが、手が荒れにくいそうです☆

新年度を元気に迎えるために！

今年の3学期のスタートは、1/9（火）3連休明けとなります。いつもより少し長い冬休みですね、年末年始は、気が緩みやすくなりやすいです。（私も暴飲暴食に気を付けます・・・）いつもと違う日常を過ごすことも大切ですが、いつまでもお正月気分も困りもの。メリハリはしっかりとね。新学期、みんなの元気な顔に会えますように☆



担任の先生からも連絡があったと思いますが、禁止薬物のひとつである**「大麻」「大麻成分」**が中高生にも出回っています。私たちが考えている以上に簡単に手に入れられるものとなりました。先日、**大麻グミ**を製造していた大阪の会社がニュースに出ていたのを知っている人もいるのでは？怖いのは、**「大麻」と書いていない**けれど、**大麻成分が含まれている**こと。法律の規制が追い付いていないこともありますが、あまり**見たことのないもの**や**知らない人にもらったもの**には、気を付ける意識を持つことが**自分と自分の周りの人の身を守る第一歩**になると思います。



今年の冬は、突然の冷え込み！道が凍っているかも？！

今年は、寒波来ると日本海側では、暴風雪などの大荒れのお天気。大阪も冷え込みが強くなり、朝は、氷点下（マイナスの気温）の日も出てくるようです。

地面が濡れた後、氷点下の気温になると、水分が凍ります。そうすると、表面が氷になり、とても滑りやすい状態になります。そして、パッと見ただけでは、凍っているかどうかも判断しにくいんです。雪が降ったり、朝冷え込んでいるときの登校は、気を付けるようにしてください。慌てて走っていると、滑って大けがになる危険がありますよ！

学校でケガをして、病院（整骨院）に行った！という人は・・・

授業やクラブなどで、ケガをして病院（整骨院）を受診した人は「日本スポーツ振興センター」へ手続きをすることで、支払った治療費が返ってきます。手続きに必要な書類を渡しますので、心当たりのある人は保健室まで来てください。まだ書類を持ったままだった！！という人は、忘れないうちに提出するようにしてくださいね。・・・おだいじに。