

菜の花



ほがらかに咲く菜の花のように、
実りある学校生活を送っていきましょう！

令和4年2月10日
下館北中 保健室

● 2月の保健目標 ●

心の健康について考えよう



2月になりました。立春を過ぎ、暦の上では春になりましたが…。まだしばらくは寒い日が続きますので、防寒対策をしっかりとっていきましょう。

新型コロナウイルス感染症が再流行しています。オミクロン株は、今までよりもかなり感染力の強い型です。引き続き、うがい・手洗い・マスク着用など、自分にできることをしっかりとっていきましょう。



● 寒い季節！こんなトラブルに注意！ ●

☆ しもやけ ☆



なぜなる？

寒さで血行が悪くなり、炎症を起こすため。

なりやすい場所は？

手足など血管の細い所、耳たぶや鼻先など冷たい空気に触れている部分。

予防と対策

- ・手袋や靴下でしっかり保温！
- ・お風呂で温まりながらマッサージ！

☆ 低温やけど ☆



なぜなる？

体温より少し温度の高い物に数時間触れると、皮膚の深部でやけどを起こすため。

起こりやすいのは？

カイロやホットカーペットなどの暖房器具に直接、長時間触れた時など。

予防と対策

- ・カイロを長時間はり続けない！
- ・電気カーペットなどで寝ない！

☆ カサカサ肌 ☆



なぜなる？

乾燥で肌の水分が失われやすいため。

起こりやすいのは？

空気が乾燥している時や水分不足の時、体調が悪い時。

予防と対策

- ・身体を洗う時は優しく！
- ・加湿・保湿をしっかりと行う！

☆ 手足の冷え ☆



なぜなる？

体温が下がるのを防ぐため、身体の中心に熱が集まり、血流が悪くなるため。

起こりやすいのは？

身体が寒さを感じた時、下着や靴で身体を締め付けている時。

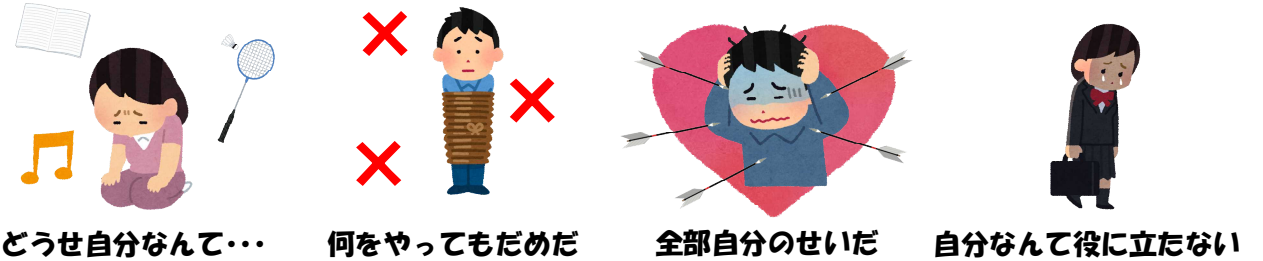
予防と対策

- ぬるめのお湯にゆっくり浸かり、全身を温める！



● 気持ちの「切り替え」が大切です！ ●

日常の中で、何でもネガティブに考えるのが癖になっていませんか？意識的に気持ちを切り替えて、心を元気にしましょう！



↓ 気持ちを切り替えるコツ！



重要

● スポーツ振興センター災害共済給付の時効について

体育や部活動中、登下校など学校の活動範囲内でケガをし、病院を受診した場合、給付金（窓口での負担分3割+センターからの給付分1割）が支給されます。

● 支給が行われる期間等

初診から最長10年間にわたり支給されます。

● 時効による権利の消滅

受診の日から2年が過ぎても申請されなかった場合は、給付金を受ける権利が消滅します。特に、3年生の保護者の方はご注意ください。

● 卒業後の手続き

中学校でのケガが原因で高校でも引き続き受診をする場合、手続きをしますので学校までお知らせください。

◎ 詳しくは保健室 栗野までお問い合わせください。

