

保健だよい

高岡中学校 保健室

NO. 1 1

寒い日が続いている。気温が低く乾燥する季節は感染症が流行しやすいので、注意が必要です。冬は長く感じますが、2月4日は立春で、この日は春の始まりと言われています。少しずつ近づく春を楽しみにして、日々を健康で安全に過ごしましょう。

冬は「やけど」に注意！

暖房器具を使い、鍋料理などの熱い汁物を食べる機会が増える冬は、やけどへの注意が欠かせません。応急処置や受診の目安について正しい知識を身につけ、万が一のときに備えましょう。

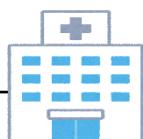
やけどをしたらすぐに冷やす



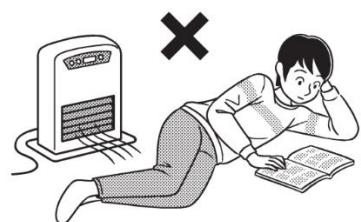
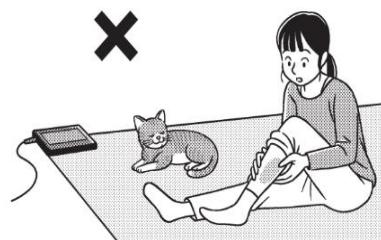
冷やすのをやめ、痛みの有無を確かめる。強い痛みが続くときは、形成外科などへ行く。

受診の目安の3つのポイント

- 1 やけどの範囲が広いとき（本人の手のひらよりも大きいとき）
- 2 皮膚が赤く腫れて水ぶくれがあるときや、強い痛みがなくなるとき
- 3 皮膚が白色または黒色になり、痛みを感じないとき



低温やけどにも注意

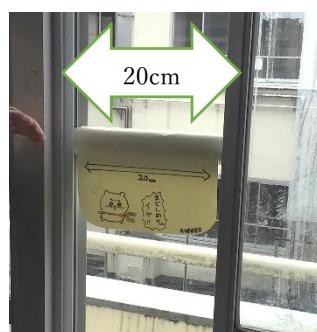


低温やけどは一見大したことがなさそうでも、冷やさずにいると真皮の深部まで損傷が進むことがあります。暖房器具は使用時間や体との距離に注意し、赤みがあればすぐに冷やしましょう。

換気棒で効果的な換気を！

保健委員会で、各学級に「換気棒」を作成しました。高岡中学校では、「天候のよい日はできるだけ1時間に1回、窓を20cm開けて換気しよう」と呼びかけています。ぜひ換気棒を使って20cmの幅を確かめてください。

教室の廊下側後方の天窓は、常時20cm開いているので、対角線上の教室前方の窓を開けると、より効果的です。



ストレスと上手につきあおう！



あなたはどっちのタイプ？

ウジウジさんタイプ

- 勉強やスポーツの成績を他人と比べてしまって落ち込むことがある
- 起こってもいない悪いことを想像して不安に感じてしまう
- 「どうせできない…」とすぐにあきらめてしまいやすい

カリカリさんタイプ

- すぐにカッとなって人のせいにしてしまう
- 相手の立場を考えずに物事を正しいかどうかだけで判断してしまうことがある
- 相手のことを間違っていると決めつけてしまいや

ウジウジさんタイプへのアドバイス

- *できそうな目標から取り組んでいこう
- *今できることを考えてみよう
- *「できていること」に目を向けよう

カリカリさんタイプへのアドバイス

- *頭を柔らかくして考えよう
- *「ありがとう」を探そう
- *見方を変えてみよう

自分に合ったリラックス法を見つけよう！

例えば、こんな方法があります。

- | | |
|--------|-------------|
| ○友達と話す | ○部屋の片付けをする |
| ○本を読む | ○ゆっくりお風呂に入る |



みなさんのリラックス法は何ですか??下に書いてみましょう!
