

# ほけんだより 1月

令和6年1月  
大洲中学校保健室

新しい年の始まり。みなさんは何か目標を立てましたか？どんな目標も、頑張りの積み重ねが大切です。またその土台となるのは元気な体と心。目標達成のためには欠かせません。大きな目標とあわせて、健康の目標を立ててみてはいかがでしょうか。



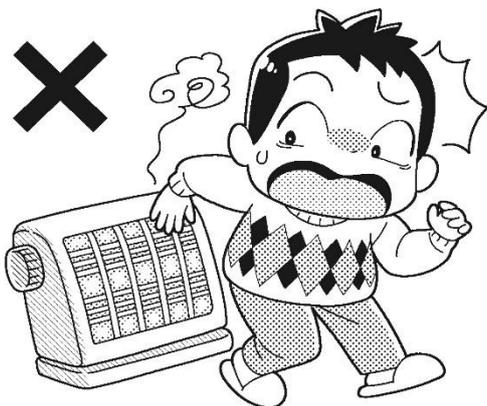
## 9月から現在までの大洲中のインフルエンザ発症は83名

10日正午現在、市内ではインフルエンザ131名、新型コロナウイルス感染症46名の報告があります。咽頭結膜熱、溶連菌感染症、感染性胃腸炎等の感染症への注意も必要な状況です。無理して登校したことで感染を拡大させることがよくあります。体調がすぐれないときは無理をせず、体を保温し、ゆっくり休養して様子を見ましょう。発症することなく回復に向かうのが早くなるかもしれません。

## 寒い季節に気をつけたい「やけど」

寒い季節は、暖ぼう器具などを使ってやけどをすることがあります。使い切りカイロや電気カーペットのようにあまり温度が高くないものであっても、使い方を誤ると「低温やけど」をすることがあるので、注意しましょう。

### やけどに注意!!



#### 「低温やけど」

体温より少し高い温度のものが、長時間ふれ続けることで起こるやけど

#### 使い切りカイロ



はだに直接はらない

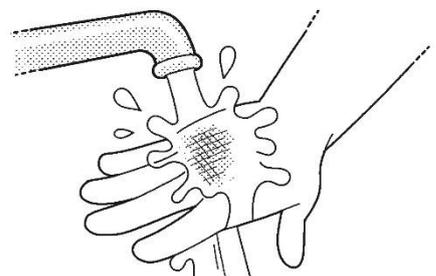
#### 電気カーペット

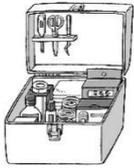


長時間同じ場所を温め続けない

### やけどをしてしまったら

- すぐに水道の水で冷やし、その後病院へ行きましょう。
- 続けて冷やす時間は、10分以内になります。冷きやくジェル
- シートや冷きやくスプレーは、効果がありません。





# 災害共済給付の

## 申請漏れはありませんか？



学校での活動中、または登下校時にけがをして病院に行った場合は、スポーツ振興センターへの医療費の申請ができます。心当たりのある人は、担任の先生はまたは部活の顧問の先生を通して書類を取りに来てください。特に3年生は、申請が遅れると給付が卒業後になるため、追加書類が必要になると学校に取りに来てもらうこととなります。まだ提出をしていない書類がある人は早めに提出をしてください。

※注意 以下の場合は申請ができません。

- ◇総医療費5000円未満（保険証を使用して1500円未満）の場合
- ◇第三者による加害行為（交通事故等）の場合
- ◇けがをした月から2年間請求せず時効となった場合



書類提出はお早めに、お願いします。

### 試験や面接で

### 力を発揮するために

朝ご飯をしっかり食べよう



胃腸の負担が少なく、消化に良いものを食べましょう。

時間に余裕を持って行動しよう



慌てて、けがや事故に遭わないように、時間と心に余裕を持って行動しましょう。

服装を調節しよう



防寒対策も必要ですが、試験会場は暖かい場合もあるので、脱ぎ着できる衣服で調節しましょう。

腹式呼吸で緊張をほぐそう



おなかが膨らむくらい鼻から息をしっかり吸い込み、口からゆっくり長く息を吐く腹式呼吸には、リラックス効果があるので実践してみましょう。

笑って1年過ごしましょう

幸せだから笑うのではない 笑うから幸せなのだ — アラン (1868-1951 フランス)

笑いは消化を助ける 胃散よりはるかに効く ———— カント (1724-1804 ドイツ)

笑いとは、地球上で一番苦しんでいる動物が発明したものである  
————— ニーチェ (1844-1900 ドイツ)

どれも、笑うことが心や体にいいと教えてくれる名言です。

「笑い」に免疫力や自然治癒力を高めたり、ストレスを減らす効果があるといわれるようになったのは、最近のこと。まだ研究が進んでいないはるか昔の人も、「笑い」の効果を感じていたのですね。