

# ほけんだより 12月

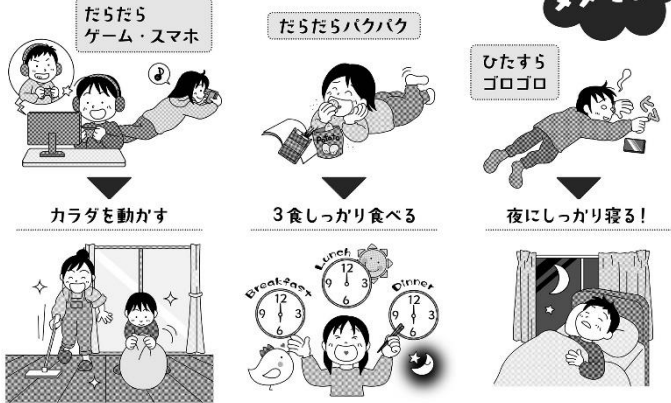
令和2年12月9日  
川口市立上青木中学校  
保健室発行



## #冬休みだよ♪

がまんの毎日にストレスもたまり…  
こんな1日があってもいいけど

毎日は  
ダメだよ!!



## 湯たんぽの効果



寒さが身にしみる季節となりました。少しでも暖かく快適に過ごすため、とくに温度が下がる夜間や就寝時には様々な暖房器具を使いますが、おすすめは昔ながらの「湯たんぽ」です。

その最大の特徴は、使っていても体が乾燥しにくいこと。エアコンや電気毛布などは体の状況に関わらず一律に温めるため、喉の渇きや肌の乾燥が起きやすいと言われています。

また、湯たんぽは電源不要、繰り返しお湯を沸かして使えるなど、省エネという大きな利点もあります。

近年ではその機能性が見直され、陶器やプラスチックなどの湯たんぽも市販されています。寝る時に限らず、体の「冷え」に悩まされている人は、一度試してみてもいいかもしれません。

ちなみに上青木中学校でも「腹痛」などにプラスチック製の湯たんぽを使用しています。カイロを貼るよりもじんわりと腹部を温め、心地よいようです。「低温やけど」に注意しながら使っていきたいと思います。

まだまだ水筒が必要!?

## 冬でも水分補給を忘れずに。

12月に入り、朝夕は空気が冷たい季節となりました。昼間は太陽が出ているとポカポカし、気持ちの良い気候です。昼休みには外で鬼ごっこやバスケット、サッカーをしている男子、日向ぼっこをしながらお喋りしている女子がたくさんいます。

気温が低くなって、水筒を持ってこない生徒が多くなってきました。体育の持久走の後や、昼休みの遊んだ後に汗をびしょりかいている生徒を見ると、まだまだ水筒を持って来た方が良さそうな気がします。今年度から水筒持参は1年中許可されていますので、必要に応じて持って来てください。水分補給は冬でも大切です。

## 「健康観察カード」の

### 様式が変わりました。

毎朝、健康観察カードの記入をお願いしていますが12月5日(土)から様式が変わり、生徒の体温の他に「同居する家族の発熱等」という欄が増えました。

これは同居する家族内からの感染が多いことから、考えられたものです。

今後も「健康観察カード」の記入のご協力をお願いします。

## 家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合の家庭での注意点



参考: 日本環境感染学会「新型コロナウイルスの感染が疑われる人がいる場合の家庭内での注意事項」、厚生労働省「新型コロナウイルスに関するQ&A(一般の方向け)」

## 生徒昇降口に 足踏み式手指消毒器 が入りました。

