

ほけんだよい1月号

川口市立芝西中学校 保健室

令和3年1月14日(木)



いよいよ2021年がスタートしましたね。今年はどんな年にしたいですか？年の初めに目標を立てた人も多いと思います。目標の大きい・小さいに関わらず、実現に向けて気持ちを新たに日々の積み重ねを大切にしていきたいですね。今年も保健室は、芝西中生がけがや病気をすることなく、笑顔で学校生活を送ることが出来るように応援していきます！3学期も頑張ってください！

寒いと息が白いのは…？



寒い日の朝に、吐く息が白いのを見ると余計に寒く感じる物ですよね。では、どんな日に息は白くなるのでしょうか？

息が白くなる快晴の日は…

雨の日（湿度が高い日）は気温が高くても息が白く見えやすくなっています。反対に、快晴のときは乾燥しているので気温がかなり低くならないと見えません。カラッと晴れている日に息が白くなるのは、とても寒い証拠です。いつもよりも暖かい服装で出かけましょう。

体温が低いと息も冷たくなる

息が白くなるのは、息の温度と気温との差が大きい時です。寒いはずの日に、あまり息が白くならないときは、自分の体温が低くなっているのかもしれませんが。体温が低いと、体の免疫力が低下して風邪も引きやすくなってそんな時には、しっかり食事を取ったり、ホットドリンクを飲むなどして体の中から温めていきましょう。

おうちの方へ

かぜ、インフルエンザ、感染性

胃腸炎などがはやる季節ですので、毎朝お子さんの健康観察をお願いします。うがい手洗いの指導や換気など、学校でも感染拡大防止に努めますので、ご家庭でも体調管理をよろしくお願いします。

熱は？

鼻水は？

咳は？

喉の痛みは？

吐き気は？

下痢は？

体のだるさは？

体の痛みは？

保健室前の掲示板に、咳をしたときの飛沫の飛び方を掲示しました。通りかかったときに、見てください！