

# ほけんだより

行田市立長野中学校  
1月号  
平成27年1月8日

新しい年がスタートしました。みなさんはどんな一年にしたいですか？  
目標をもとに計画を立て、一步一步着実に進んでいきたいですね。

1月6日「小寒」から2月4日の「立春」まで約一ヶ月続く、一年中で最も寒さの厳しい時期のことを寒中といいます。風邪の流行もピークを迎えます。体調管理にいっそう気をつけましょう。



## 下着の働きを知っていますか？

### 【透湿性】

体は、汗を絶えず皮膚の表面から蒸発させています。

この蒸発ができなくなると体温調節がしにくくなり、また、衣服が蒸れて不快になります。下着はこの水蒸気になった汗を外気中に放出します。



### 【吸水性】

汗は、水蒸気になるものの他に、水のように流れて落ちるものがあります。下着には、この流れ落ちる汗を吸い取る働きがあります。



こんなに寒いのに、みなさんが体を動かす時にドキッとすることがあります。なぜなら下着をつけていないため背中やおなかが見えるのです・・・

### 【保温性】

下着は、冷えから体を守ってくれます。下着をつけずに上着を何枚も重ね着するよりは、下着を着たほうが体は温かいのです。



透湿性・吸水性・保温性  
この3要素に優れているのは、  
綿の下着です！

冬でも、皮膚からは汗や分泌物【<sup>ひし</sup>皮脂や<sup>あか</sup>垢など】がでていきます。これを吸収してくれる下着はとっても大切です。こまめに洗濯をし、いつも清潔な下着をつけるように心がけたいですね。

むし歯の治療は済みましたか？

むし歯の治療が完了した生徒は、歯科医師の治療完了証明を、学校に提出してください。治療勧告書を紛失した場合には再発行します。担任または養護教諭（田村）まで連絡をしてください。

# 体調管理をお願いします

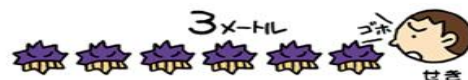
風邪・インフルエンザ・ウイルス性胃腸炎の共通の予防策は、手洗い・うがい・元気な体づくりです。しっかり行いましょう！

毎朝健康状態をチェックしてください。

- 38℃以上の熱が出ていないか。
- 咳をしていないか。
- 倦怠感（体のだるさ）がないか。
- のどの痛みがないか。
- 関節痛や筋肉痛がないか。
- 下痢や腹痛がないか。
- 吐き気や嘔吐はないか。

～～せき・くしゃみが出るときは  
マスクをしよう～～

1回のせきやくしゃみで  
ウイルスはこんなに  
広がってしまいます。



\*朝の時点で体調が悪いときは、無理して登校せず、家で様子を見てください。

1月14日（水）～16日（金）まで、1年生のスキー教室があります。

## スキー場では「紫外線」に注意

山では標高が高くなるほど紫外線が強くなります。また、雪での紫外線の反射率は80%以上といわれ、太陽に背を向けていても紫外線の影響をうけます。必ず紫外線防止対策をしてウィンタースポーツを楽しみましょう。

【紫外線の反射率】



紫外線から目を守るためにゴーグルは必ずつけよう



日焼け止めは汗をかいたらこまめに塗りなおそう

スキーの前後に、目薬で目のケアをしよう

スキーをした後、目がごろごろしていたら…  
「雪目」(雪眼炎) かもしれない！

「雪目」、は紫外線を直接多量に浴びることによって起きる角膜炎です。激しい目の痛みやごろごろ感、涙目が1～2日間は続きます。応急手当としては氷水で目を冷やすことですが、ひどければ眼科を受診しましょう。