

ほけんだより 2月

2018年2月7日

小川南中学校保健室発行

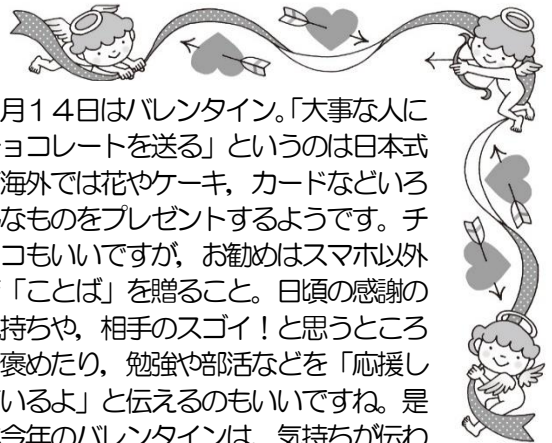
今年はもう2度も雪が降ったり、底冷えのする寒さが続いたりして冬の厳しさを感じていましたが、ここ2~3日昼間は太陽のあたたかさが感じられるおだやかな天気が続いています。皆さん体調はいかがですか？本校はインフルエンザの大流行ではありませんが、ぽつりぽつりと感染者が出ています。もう少しの間、気を引き締めしっかり予防をしていきましょう。

さて今週末より平昌オリンピックが開催されます。冬のスポーツの祭典、とても極寒の平昌までは観戦しに行けませんが、おうちで暖かくして冬のスポーツ観戦を楽しみましょう。



2月の保健安全目標

- ・心の健康を考えよう。
- ・かぜの予防に努めよう。
- ・身の回りの安全に努めよう。



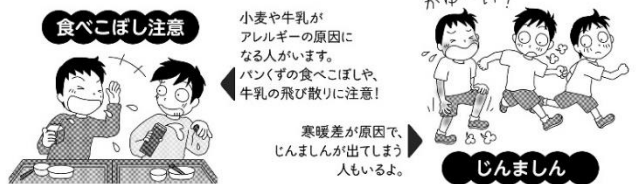
2月14日はバレンタイン。「大事な人にチョコレートを送る」というのは日本式で海外では花やケーキ、カードなどいろんなものをプレゼントするようです。チョコもいいですが、お勧めはスマホ以外で「ことば」を贈ること。日頃の感謝の気持ちや、相手のスゴイ！と思うところを褒めたり、勉強や部活などを「応援しているよ」と伝えるのもいいですね。是非今年のバレンタインは、気持ちが伝わる言葉のプレゼントをしましょう。

2月20日 アレルギーの日

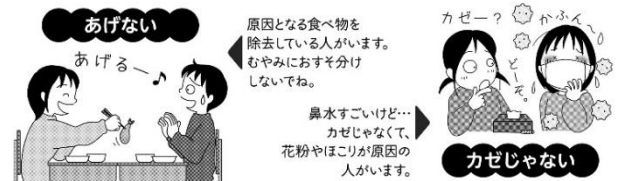
2月20日は アレルギーの日です。アレルギーとは私たちの体に本来備わっている防御機能「免疫」が、入ってきた異物に対して過敏に働くことで様々な症状が出てしまうことをいいます。

アレルギーの原因となる物質や症状が出る量は人によって全く違います。また、以前は平気だったものに対して突然アレルギー反応が出ることもあるのです。何かを触る・食べるなど特定の行動をとったときに「せき」「くしゃみ」「痛み」「かゆみ」「赤く腫れる」・・・これらの症状がみられる場合はアレルギーを疑い、早めに受診することが大切です。また、体力が落ちたときに急にアレルギー反応が出る場合もありますので、日頃から体調を整え免疫機能が下がらないようにしておくことが大切です。

これから花粉症の季節になります。花粉をうちの中に入れていない対策をしっかりしましょう。



知ってあげよう アレルギー



- ・花粉が多い日はできるだけ外に出ない。
- ・外に出るときは花粉が落ちやすいツルツルした上着で
- ・外に出るときはめがね・マスク・帽子をつける。
- ・うちに入る前に花粉をよく払う。
- ・家に帰ったらうがい・手洗い・顔や目を洗う。

もし **心** がかぜを引いたらなら



かぜは、誰でもひくものです。体力が落ちたり、ちょっとした油断でかかります。そしてそれは心にもおこることがあります。

「心もかぜをひく」って意外ですか？

心がかぜをひいたかも..

- やる気が出ない
- 気がついたらボンヤリ
- なかなか眠れない

心のかぜの原因は..

- ホットとできる時間がない
- 無理に頑張っている
- 友達とけんかした



友達に話を聞いてもらう

心のかぜを治すのは

- のんびり過ごす時間をつくる
- 好きなことを思いっきりする
- 誰かに話をきいてもらう



のんびり過ごす

好きなことをする



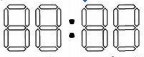
心のかぜも早めの対応でこじらせないでね~

ガンバシ！受験生

がんばるのはいいけれど...
体調をくずさないことも大切！
時間を決めて、計画的にね♪



夜食は



までに食べる。
(寝る2時間前までが理想)



おそくても...



までに寝る。
(記憶のためには睡眠が大事！)



県立受験本番まで、

あと1ヶ月

泣いても笑っても受験本番まであと1ヶ月となりました。受験当日に最高のコンディションで迎えられるように今から生活パターンを整えておきましょう。

食事はバランスよく食べることで体力が付き病気予防につながります。また、腹八分目が健康にも、頭の回転にもいいと言われています。

生活リズムでは早寝早起きの習慣をつけておきましょう。受験当日、会場まで早く行かなければなりません。早く起きる習慣をつけておくと脳も早く回転し始めます。不安を抱えながら頑張っている人、他の人も同じ気持ちです。みんなでこの試練を乗り越えていきましょう。

「ぐっすり」の秘訣は体温に

赤ちゃんが眠くなると、手足がホカホカしてくるのを知っていますか？

人の体温は一日中同じではありません。体内時計に合わせて、昼間活動しているときには高く、夜は自然と低くなります。眠りに入る前、手足の温度が上がるのは、熱を外に逃がして、からだの中の温度を下げるため。

体温が下がるにつれて眠くなり、深い睡眠が訪れます。

眠りが浅い人は体温調整の見直しを

- 電気毛布を朝までつけていませんか？
- 部屋の暖房は強すぎませんか？
- 寝る直前に熱いお風呂に入っていないですか？

