

え が お

小美玉市立玉里中学校
保健室だより
令和3年2月1日

春の始めとされる立春は、今年は36年ぶりに2月3日です。(例年は2月4日) まだ厳しい寒さが続いています。日が少しずつ長くなりました。土の中では草花が芽をだすための準備を始める季節です。みなさんも春に向けて、健康なスタートがきれるように体力をつけて準備をしておきましょう。



2月の保健目標：心の健康を考えよう

Rest

レスト：休養、休息

心身が疲れたら、良質な睡眠をしっかりとります。



3つの「R」で上手にストレス対処!

Recreation

レクリエーション：気晴らし、娯楽

趣味など自分の好きなことをします。体を動かすのもよいです。



Relax

リラックス：緊張を解きほぐす

余分な力を抜いて、くつろぐようにします。



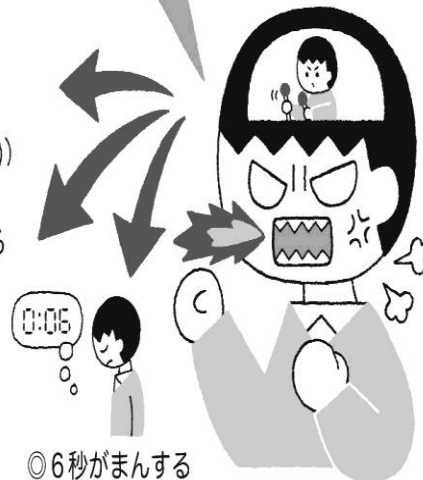
怒りの感情、どうやってコントロール?



◎その場を離れる



◎深呼吸をする



◎6秒がまんする

「よいストレス」もある??

「ストレス」はマイナスイメージでとらえられることが多いですが、実はよいものとよくないものに分けられます。よいストレスは生活の中で物事への意欲、前向きな目標をもつことにつながります。一方、よくないストレスは、たまっていくと心だけでなく体の調子にも悪い影響が出ます。同じ要因でも人によって、またタイミングによっても『よい/よくない』が変わるようです。対処する方法を見つけ、うまく付き合っていきたいですね。

3学期体位平均値

		身長(cm)		体重(kg)	
		男子	女子	男子	女子
1年	3学期	156.3	152.0	48.0	46.9
	1学期との差	+6.0	+2.0	+4.1	+1.7
2年	3学期	164.8	153.6	53.3	46.8
	1学期との差	+4.2	+1.4	+4.2	+2.0
3年	3学期	166.6	156.5	57.0	47.6
	1学期との差	+2.2	+0.7	+4.1	+0.5

・身長は1年生の男子が一番伸びています。体重はどの学年も男子が4kgほど増えています。

花粉症対策

例年、関東地方は、2月中旬あたりから花粉が飛散し、花粉症の人にとっては、つらい時期を迎えます。今年の花粉飛散量は、例年よりは少ないですが、前シーズンよりは多い予測です。ただし、今年は常に換気をしているので、花粉を多く感じるでしょう。

花粉症の人は、症状がでる前から、つまり、今の時期から服薬などの治療を開始するとよいといわれています。特に、3年生は、花粉が多く飛び始める時期が県立高校の受検日の頃になります。花粉症がひどいと集中力が損なわれますので、早めの対応を心がけましょう。

《花粉症対策》

- マスク、メガネをつける。
- 上着は、ツルツルとした素材のものを着る（ウインドブレーカーなど）。
- 室内に入るときは、花粉をはらう。
- 手洗い、うがい、顔を洗う。
- ヨーグルト、納豆などの発酵（はっこう）食品を食べる。
- 胃腸を冷やさない（免疫力が落ちるため）。
- 毎朝、テレビの花粉情報をチェックする。



受験生ラストスパート

県立高校受検まで、あと1か月にせまりました。今まで一生懸命勉強した成果を十分発揮できるように、体調もベストな状態にしておきましょう。



ポイント1⇒脳のエネルギー源の確保

勉強時のエネルギー源となるのは、糖質（炭水化物）です。ご飯、パン、麺類、もち、イモ類をしっかり食べましょう。お菓子や甘い飲料の糖質は、素早くエネルギーになる反面、腹持ちがよくありません。長時間頭を使う受験生には、ごはんやパンなどの糖質のほうがおすすめです。

ポイント2⇒睡眠時間の確保

脳は、レム睡眠（夢をみているとき）の間に、日中に経験したことや学習したことを思い出し、情報を整理して記憶に定着させています。

ポイント3⇒感染症対策

(手洗い・マスク・三密回避・大声注意)