



ほけんだより 2月号

夢野台高校
保健室



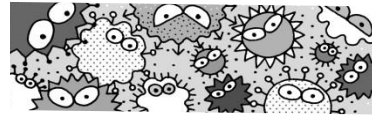
2月4日は立春、暦の上ではもう春です。

とはいえまだまだ寒い日が続きます。「猫はこたつで丸くなる」・・・猫の背骨は曲げることができる仕組みになっていますが、人間は違います。背中、丸まっていませんか？「あっ」と思ったら、背中に迫ってくる冷たい空気を押し除けるつもりで、うーんっ！と伸びをしてみてくださいね。

今の学年ももう少しで終わりです。残りの日々も、背筋を伸ばして元気に過ごしましょう。

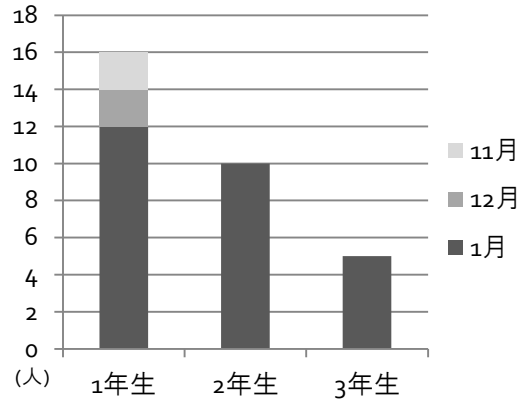


夢高生インフルエンザ罹患状況



2月になりましたが、まだまだ風邪もインフルエンザも流行中です。今シーズンインフルエンザに罹患した人は現在1年生16名、2年生10名、3年生5名の計31名です。(1月末まで)

昨シーズンのインフルエンザ罹患者は全校で63名(H28.3月末まで)だったのでまだまだ注意が必要です。インフルエンザ予防では、ウイルスを体内に入れないことと、入ってきたウイルスに負けないことがポイントです。



H28年度インフルエンザ罹患状況



ウイルスを体内に入れないためには「まめに手洗い・まめにマスク！」ウイルスに負けないためには、しっかり栄養休養をとって免疫力を上げておくことを心がけてください。

でも、気を付けていても誰でも罹ってしまうことはあります。熱が出たときは無理せず自宅で安静にし、発熱後12時間～48時間以内に病院を受診してください。

休み時間の水分摂取でインフルエンザ予防！！

今まで、風邪予防といえば手洗い！うがい！といわれていましたよね。でも、帰宅直後のうがいよりも効果的なのがこまめな水分摂取なのです！菌やウイルスはうがいでは届かない喉の少し奥のあたりに付着し、20分程度で細胞内に侵入するといわれています。でも、その前にお茶や水を飲んでしまえば菌やウイルスは胃や腸の中で生きていくことはできないのです。

冬でも休み時間などには意識的に水分を摂取してインフルエンザ流行期を乗り切りましょう。



ちょっと聞いて! て心を軽く

最近、ひとりで悩んでいませんか?
思い切って誰かに「ちょっと聞いて!」
と試してみるのもいいかも。

「ウザがられないかな?」

友だちから相談されたら、
「信頼してくれてるんだ」
と嬉しく思う人も意外と
たくさんいますよ。



「話しても解決するわけない」

すぐには解決しなくても、気持ちを誰
かに知ってもらっただけで、心が軽くなる
ことも。



保健室では、いつでもあ
なたを待っています。先生
が忙しい時は違う日にお話
しする約束をしましょう。

その他の相談先として、学校にはスクールカ
ウンセラーの先生が来てくださっています。友
達や先生にはちょっと話しづらいけど誰かに
聞いてほしい時、専門的なアドバイスが欲しい
時など、ぜひ気軽に利用してみてください。

相談内容、個人情報、秘密は厳守されますの
で安心してください。
今学期の予定は
下記のとおりです。



教育相談予定

2月	3月
17日(金)午後	3日(金)午前
	17日(金)午前

<相談場所>

カウンセリングルーム

<相談時間>

午前… 9:30~12:30

午後… 14:00~17:00

*時間調整の都合上、2日前までに担任
または保健室まで申し出てください。



チョコレートの効果

2月14日はバレンタインデーですね。バレ
ンタインデーといえばチョコレートですが、チ
ョコレートには「カカオポリフェノール」がた
くさん含まれています。強い抗酸化作用を持つ
ポリフェノールは、がんなどの病気や老化の原
因と言われている活性酸素を除去する働きが
あり、カカオポリフェノールはこの働きがとて
も強いのです。

そのほかにも

- ☆脂肪燃焼効果
- ☆リラックス効果
- ☆アレルギー予防効果
- ☆むし歯予防効果
- ☆集中力アップ効果



などがあるといわれています。

ただし、1日の適量は30g~90g程度(板
チョコ1~3かけ)で、カカオ含有量の多いビ
ターチョコがおすすめです。(ホワイトチョコ
レートにはカカオポリフェノールはあまり含
まれません) 食べ過ぎには注意!!

卒業する3年生へ



これまでいろいろな健康のお話を載せ
てきました。最後にもう一度だけ、言っ
ておきたいことがあります。

からだ、そして心の健康にとって大切
なことをいろいろ調べていけば、最後に
辿り着くのは、いつも同じ。

『早ね・早起き・朝ごはん』そして
『バランスのとれた食事

・適度な運動』!

この大切さを、忘れないで
ください。きっといつ
か、あなたの目標や
夢を支えます。

最後になりました
が、保健室か
ら心をこめて

卒業おめでとう!

