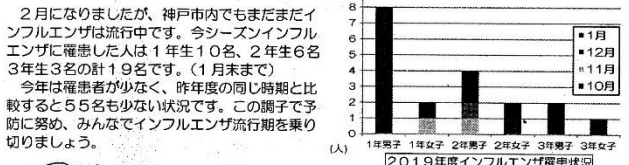


ほけんだより 2月号

夢野台高校 保健室

2月4日は「立春」。暦の上ではこの日から春が始まります。立春を過ぎたころに降る雨は寒明けの雨。また、立春から春分までの間に初めて吹く強い南風は春一番です。まだ寒いこの時期に「春」といわれてもなかなか実感はわかりませんが、季節は少しずつ春に向かっていきます。まもなく訪れる春の新学期、新学年に向けて、私たちも準備を始めましょう。

夢高生インフルエンザ罹患状況



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。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」、その他にはこまめな水分摂取も効果的です。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。ウイルスに負けないためには、しっかり栄養と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。睡眠不足は大敵ですよ！

今年のインフルエンザでは、罹患発熱が下がってからも体調不良が続いたり、引き続き他の感染症に罹ったりする生徒が多くなります。抗ウイルス薬を服用すると熱は下がりますが、治りかけの時期は一番体力が落ちているので、自宅療養中は熱が下がったからといって無理をすることなくしっかり休養してください。

* 新型コロナウイルス感染症について *

新型コロナウイルスに関連した感染症が中国だけでなく、日本や世界各国で確認されています。今、一人ひとりができる対策は、インフルエンザと同じです。適切な心配しすぎることなく、手洗い・マスクなどいつも通りの感染症対策をすること、十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけることです。また、デマや誤報に惑わされないよう、情報を収集する際には内閣官庁ホームページや厚生労働省のホームページを確認するようにしましょう。

こぼしの力



自分が言われたらどんな気持ちになるかな？ みんなが相手の気持ちを想像して話せるようになったら、こんなこぼしが増えいくかもしれません。



こぼしには、誰かの心をあたためたり、元気にしたりする大きな力もあるのです

教育相談予定

2月	3月
7日(金) 午後	5日(木) 午後*
21日(金) 午前	9日(月) 午前
	19日(木) 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。

※3月5日(木)は、相談時間が15:00~16:30になります。

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。「早寝・早起き・朝ごはん」「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。きついつか、あなたの目標や夢を支えます。みなさんのこれらが笑顔でいっぱいでありましように!!



換気をして インフルエンザに注意!

疲れやストレス、たまっていますか?

寒い日が続いていますけれども何となく重いと感じいませんか。嫌な気分になる、落ちこみ気味が増えたり、体調も崩してしまいます。また、ストレスには「いいストレス」もあれば、心身に悪影響が及ぶ悪い「ストレス」があります。ストレスも完全にくすことは難しくても友達に相談したり、好きな事をするなどしてストレスをためないようにしましょう。

ストレスを軽くする食べ物

- トリプトファン**: 牛肉、豚肉、乳製品、鶏卵など
- 鉄分**: 海藻、パセリ、ひじき、ほうれん草、きな粉、納豆など
- ビタミンB6**: にんにく、まぐろ、いわし、かつおなど

豆知識

花粉症はどっちの仲間?

アレルギー アトピー・ぜんそく
カゼ・インフルエンザ

グループAは、免疫(侵入してくる悪いものから体を守るシステム)の過剰反応による「アレルギー」の仲間。グループBは、細菌やウイルスによる「感染症」の仲間です。

本当は体に害のない花粉が免疫が過剰に反応して、くしゃみや鼻づまりなどの症状を引き起こすのが花粉症です。これは花粉に対する「アレルギー反応」。

とよこして 正解は グループB

花粉が飛びやすい6つの天気!

- 晴天・曇天
- 前日に雨が降った日
- 最高気温が高めの日
- 湿度が低く、乾燥した日
- 強めの南風が吹いたあと北風に変った日

花粉症?

かぜか? もしかしたら花粉症?

のぼせ、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、目のかゆみ、喉の痛み、目やに、鼻水が透明でサラサラ、鼻づまりがひどい、他にアレルギーがある

かぜ? 花粉症? > チェックしてみよう

耳鼻科やアレルギー科を受診してみよう

肌のトラブルを予防する8つのポイント

- 肌の乾燥を防ぐ
 - 暑いお風呂や長時間の湯は水分をうばうので×
 - 石けんは皮脂膜を落とすし過ぎない「弱酸性」を
 - お風呂でゴシゴシせず、泡で優しく洗う
 - お風呂から上がった後、すぐに水分を押しやるようにふく
 - クリームなどで早めに保湿
 - 十分な睡眠をとる
 - 栄養バランスのとれた食事をとる
- 新陳代謝をよくするため

寒さに負けない!!

カサカサ肌からスベスベ肌へ
空気が乾燥すると、水分がどんどん失われ、油分が作る皮脂膜も薄くなるため、バリア機能がこわれて皮膚は、カサカサに。これがひどくなるとお肌がさびる。カサカサ肌にならないうちに、お肌の手入れをしよう!

左の予防法でスベスベ肌を手に入れよう!

今月の担当は... 生徒保健委員会

年 組 ()

年 組 ()