

ほけんだより

2月

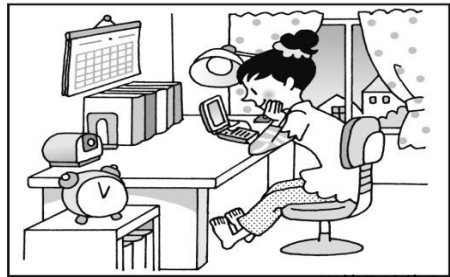
2024年2月
向島中保健室



2月3日は、「節分」。「鬼は外！福は内！」と豆まきをするのは、春（新年）を前に、悪いものを追う払う行事に由来しますが、季節の変わり目に体調をくずすことがないように、という願いもこめられています。翌4日は「立春」。18日は「雨水」。寒さの中にも、耳をすませば、遠くから春の足音が聞こえてくるような季節です。

まちがいさがして 脳トレ かぜ予防

2枚の絵には、ちがっているところが5カ所あります。全部見つけてください。



※答えは後ろ

インフルエンザ 注意報発令中

こんなときは 病院へ！

身近にインフルエンザの人がいるとき、突然に次のような症状が起こったら、あなたにも感染した可能性があります。

- 38℃以上の発熱
- ひどい寒気
- 関節や筋肉が痛い
- からだがだるい
- 頭が痛い



インフルエンザ感染者数

2月1日現在

- 1年 4人（発熱で1人休み）
- 2年 なし
- 3年 発熱で1人休み

咳エチケットのため、マスクを常に何枚か鞆に入れておき、すぐかけられるようにしましょ



ゴールは近い

食事

●バランスよく

体力がつき、かぜ予防にもつながります。

●腹八分目で

食べ過ぎは、体調をくずす原因。特に、夜食のとり過ぎには注意!!



先置からの応援メッセージ

食事の時間を楽しく過ごすことが、よい気分転換になっていました。



生活リズム

●じょうぶな睡眠を

脳の疲れをとり、記憶を定着させる効果があります。

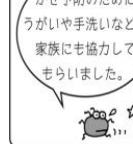
●早起きの習慣を

試験の始まる時刻には、脳が目覚めているように。



先置からの応援メッセージ

かぜ予防のためにうがいや手洗いなど、家族にも協力してもらいました。



リフレッシュ

●休憩時間は、机から離れる

場所をちょっと移動するだけでも、気分転換の効果大です。

●軽くからだを動かす

こわばった首や肩の筋肉をほぐし、集中力を取り戻す効果があります。



先置からの応援メッセージ

時間を決めて、勉強→休憩することで集中力をキープできました。



リラククス

●寝る前に、お風呂でゆったり

心身の疲れがとれ、手足が温まって、熟睡モードに。

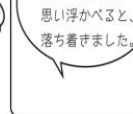
●手や指先をマッサージ

手に汗をかいて、冷たく感じるときは、手や指先をマッサージすると、効果的。



先置からの応援メッセージ

試験のとき、好きな音楽を思い浮かべると、落ち着きました。



がんばれ!! 受験生

保健室からのお知らせ

後期のお出席停止人数

- 10月 なし
- 11月 マイコプラズマ肺炎1人、感染性胃腸炎3人
- 12月 インフルエンザ2人、感染性胃腸炎12人
- 1月 風疹4人、インフルエンザ23人、感染性胃腸炎1人、その他1人



LOVEの意味は?

LOVEは、「喜び」を意味するラテン語から生まれた言葉。「愛情」「恋愛」などと訳しますが、昔は「大切」とも訳されていました。「my love」と、家族などに愛情をこめて呼びかける言葉として使うこともあります。

お互いを「大切」に思うこと、共に過ごす「喜び」を分かち合えること。それが、本当のLOVEだと思います。一方的に気持ちを押し付けたり、相手を自分の思いどおりにしようとするのは、LOVEとはかけ離れた行動です。みなさんが、いつか本当の、素敵なLOVEにめぐり会えますように。

1日の終わりに思い出そう!

- ♪よかったこと
- ♪うれしかったこと
- ♪がんばったこと



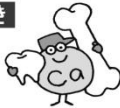
睡眠には、からだを休めるほか、昼間のできごとを整理し、記憶を定着させる働きがあります。寝る直前に考えていたことは、夢に出やすいとも考えられています。確かに、イヤなことを思い出すと、なかなか寝つけず、気になっていることが夢に出てきますが、いいことを思い出していると、気持ちがほぐれて、いつのまにか眠っていることが多いようです。寝る前の、小さなハッピー習慣が、明日へのパワーにつながります。

カルシウム

しっかりどってる？

カルシウムの働き

- ◆骨や歯をつくる。
- ◆筋肉を動かす。
- ◆血液を固める。
- ◆脳や神経の情報を伝える。



カルシウムが不足すると

- ◆骨や歯が弱くなる。
- ◆イライラする。
- ◆肩こりや腰痛を起こしやすい。
- ◆高血圧や動脈硬化になりやすい。

カルシウムはもつと必要

◆カルシウム摂取量*

推奨量^{※2}(986mg)の68%

男子 673mg

推奨量^{※2}(804mg)の77%

女子 617mg

カルシウムの多い食品

- 牛乳・乳製品・小魚・
- 青菜・大豆製品・
- 海そう・ナッツ類



冬の果物を食べて健康にならなう

今年もやはり、かぜ・インフルエンザがはやっています。ここでは冬の果物からとれる栄養素を紹介しつゝ、かぜに負けない強いからだを作るのに、きつと一役買いますよ。

りんご…りんごの酸っぱさは、リンゴ酸やクエン酸という成分。これが疲労回復に役立ちます。また、食物繊維のペクチンが、腸を整えてくれます。

みかん…ビタミンCとシネフィリンという成分が、かぜ予防にとても効果的。こたつに常備したいくらい！？

いちご…みかんよりもたくさんのビタミンCを含んでいます。クエン酸もたくさん含まれています。



2月は こんな月です

節分(3日)

「鬼は外、福は内」と、言いながら豆まきをして、鬼を追い払います。歳の数だけ豆を食べると、健康になると言われています。



バレンタインデー(14日)

もとは、キリスト教のバレンタイン司祭の死をなげき悲しむ行事でした。現在のようになつたのは、1950年から後のようです。



アレルギーの日(20日)

アレルギーとは、からだを守る力が必要以上に働いて、かえってからだにとって害になることです。花粉症もアレルギーの一つです。



旬の食べもの

ふきのとう(野菜)、さわら(魚)などが、この時期、旬です。旬のものは栄養がたくさんつまっています。



まだまだ注意!!

インフルエンザ

こんな症状が、突然起こります



- 発熱
- 関節や筋肉の痛み
- 全身のだるさ
- 寒気
- 頭痛

早めに休養を!!

かかりやすいのは、こんなとき

◆睡眠不足が続いている	◆疲れがたまっている	◆人ごみに出かけた後	◆空気が乾燥している

流行のピークは?

例年12月下旬から3月上旬ごろ。年によっては、3月以降に大流行することもあります。

予防接種の効果は、いつまで続く?

接種後2週間から約5カ月間。シーズン終盤の流行に気をつけて!!

1シーズンに2回かかることもある?

異なる型のウイルスに感染する場合があります。

気をゆるめずに心がけよう!!

- ◆うがい・手洗い
- ◆バランスのよい食事
- ◆生活リズムを整える

十分な対策を!!

花粉症

去年まで大丈夫だった人も、油断は禁物



- くしゃみ
- 鼻水
- 鼻づまり
- 目のかゆみ
- 充血

しっかり対策を!!

花粉が飛びやすいのは、こんなとき

気象条件		時間帯
◆雨が降った次の日	◆晴れて、気温が高い	◆お昼前~午後3時ごろ
◆湿度が低い	◆風が強い	◆午後6~7時ごろ

日光で暖められた空気に乗って、広い範囲に花粉が飛ばされる。

気温が下がり、舞い上がった花粉が、地表近くに降りてくる。

今年の花粉の量は?



2012年と比べると、全国的に多くなる見込み。特に、関東・東北・北海道では、3~7倍になるでしょう。西日本~東日本の太平洋側では、2月上旬から花粉が飛び始めるでしょう。

花粉を防ぐために

- ◆マスクやメガネ、帽子で防ぐ
- ◆花粉を払う
- ◆手や顔を洗う

冬になると悪化しやすい アトピー性皮膚炎について

アトピー性皮膚炎は、アレルギーによる皮膚の病気ですが、その原因となる「アレルゲン」を特定しにくいのが特徴です。

一般に乳幼児では、食物がアレルゲンである場合が多いのですが、年齢が上がるとともに、ハウスダストが原因となる場合が多いようです。特にダニには要注意。

布団カバー・枕・パジャマなどをこまめに洗濯するよう心がけてください。



◎アトピービジネス

アトピー性皮膚炎で困っている人に、不適切で効果のない、しかも高額な商品をつくる「アトピービジネス」といわれている商売があります。不安な心につけ込んでくるこの商売に、十分注意してください。



※1「平成22年国民健康・栄養調査結果の概要」厚生労働省、7~14歳の1日1人当たり平均摂取量
※2「日本人の食事摂取基準」(2010年版)厚生労働省、12~14歳の1日推奨量