

ほけんだより



令和6年2月1日
友部第二中学校 保健室
No. 10



寒さが一段と厳しい時期となりました。2月4日は「立春」といって、暦の上では春が始まり、季節は少しずつ春へと向かっていきます。しかし、そうはいつてもまだまだ寒い日は続きますので、しっかり防寒対策や感染症対策をして、冬を乗り切りましょう。

季節柄、インフルエンザや感染性胃腸炎（ノロウイルス等）に注意が必要です。石けんによる手洗いは、手についたウイルス等を洗い流すことができるため、有効的な予防方法です。残りの学校生活を元気に過ごせるよう、自分の体調を意識しながら生活していけるといいですね。

～今月の保健目標～

- 感染症を予防しよう(換気・手洗い・マスク着用)
- 室内の加湿をしよう



～2月の保健行事予定～

日にち	予定	時間	対象	場所
2日（金）	がん教育講演会	13:30～14:20	3年生	体育館
5日（月）	健康タイム⑨	13:10～13:30	全学年	保健室

※毎週月曜日（9:00～16:00） 教育支援員 脇坂先生 来校

※毎週水曜日（午前中） SSW（スクールソーシャルワーカー） 大田和先生 来校

※毎週木曜日 SC（スクールカウンセラー） 福本先生 来校



心の鬼を追い払おう！

2月3日は節分です。病気や災難、邪気が家から出るように「鬼は外」、幸せが家に来るように「福は内」と豆をまきます。家から追い出したい「鬼」ですが、実はみなさんの心の中にもいることがあります。

例えば、

好き嫌いの鬼

いじわる鬼

忘れ物鬼

なまけもの鬼

夜ふかし鬼

勉強嫌いの鬼



いろいろな鬼がいますね。みなさんの中にはどんな鬼がいますか。

この機会に、自分の心の中にある鬼を想像してから豆まきを行い、鬼を退治して、福を呼び込みましょう。



かくれ脱水に注意 「脱水は夏だけに起こるもの」？



いいえ！

実は冬も要注意！

空気が乾燥する

汗をかいていなくても、呼吸や皮膚からの蒸発などで体の水分は奪われています。空気が乾燥する冬は、こうした汗以外の形で水分が失われがちです。

水分補給をサボりがち

あまり汗をかかないため「水分補給しなきゃ」という気持ちが起こりにくいというのに、手軽にとれる冷たい水は体が冷えてしまうので敬遠されがち。でも、人間の体に必要な水分量は冬でも同じなのです。

かくれ脱水にならないためには、のどが渴いたと思っていなくても、こまめに水分補給をするのがコツ。意識してみてくださいね。



花粉症治療 いつからすればいい？

花粉症は、一度症状が出ると鼻の中の粘膜がどんどん敏感になり、悪化していきます。そうなる前に治療を始めれば、症状が出るのを遅らせたり、軽くしたりすることが期待できます。

花粉が飛び始める1~2週間前には治療を始めましょう



推し活もいいけど 温活も忘れずに！

体が冷えると血行が悪くなり、内臓の不調や免疫力の低下につながります。冷えにくい体を作る「温活」にチャレンジしましょう。



服装

太い血管が通っている首・手首・足首はしっかり防寒を。



入浴

ぬるめのお湯にゆっくり浸かり、体の芯から温めて。



運動

血管は筋肉に多いので、筋トレ&運動習慣で血行アップを。

～保健室より～

- 今年度実施した健康診断の結果で、視力低下やおし歯などにチェックがあった人は、3月中に受診を終えておくようにしましょう。
- ハンカチは毎日新しいものを、ポケットに入れてありますか？爪は短く切って整えていますか？前髪が伸びて目が隠れたりしていませんか？登校前には、自分の身だしなみをチェックしましょう。