

ほけんだより 2月

H31. 2. 6発行
清原中
保健室

寒いと、つい丸くなりがちな背中。しかし猫背は肩こりや腰痛の原因になったり、内臓が圧迫されて消化不良を起こしたり、肺に空気を取り入れにくくなったり、悪いことばかり。背筋を伸ばして目線を上げてみましょう。目線は進行方向の少し先。気分も上がり、目に入る景色も少し変わって新鮮な驚きがあるかもしれませんよ。



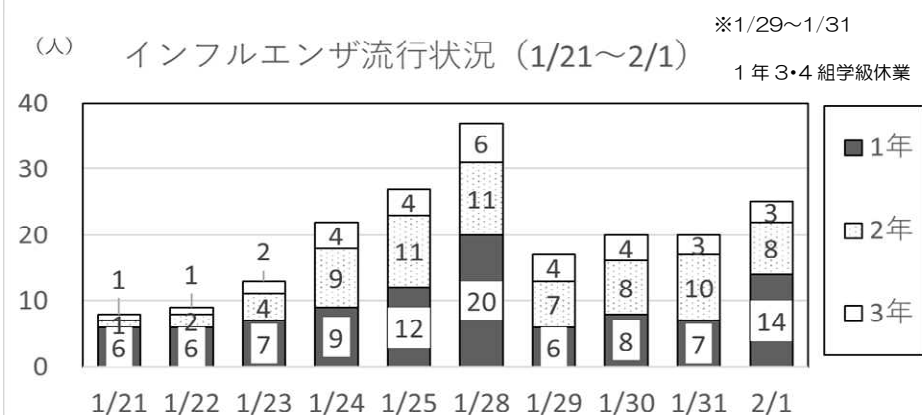
インフルエンザ 予防警報発令中!

全国的にインフルエンザが猛威を振るう中、本校でもインフルエンザの生徒が増えています。一人ひとりが予防に努めましょう。体調がよくない場合は十分に休養するとともに、早めに医療機関で診察を受けてください。

～ 予防方法 ～

- ・うがい・手洗い
- ・マスクの着用
- ・十分な休養
- ・部屋の換気・加湿
- ・バランスのよい食事
- ・人混みを避ける
- ・適度に運動する

など



寒い冬 食べて 温めよう

食材にはからだを温めるものと冷やすものがあります。どっちが温めるものかわかるかな？

① きゅうり レタス ② にんじん しょうが	① 桃 さくらんぼ ② 梨 スイカ
① 紅茶 ほうじ茶 ② 緑茶 コーヒー	① 牛乳 ② チーズ

1 2 3 4

温 見分けるコツは

- 寒い環境で育つ
- 地面の下で育つ
- 色が濃い (黒・赤・オレンジ)
- 発酵している
- かたくて水分が少ない

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

花粉症の人に贈る 今シーズンの上手な過ごし方

?? どうして花粉症になるの??

- 花粉が鼻や目から侵入
- 免疫細胞が、花粉を異物だと勘違い
- 免疫細胞が花粉を攻撃するための専用の「抗体」をつくる
- 花粉が体に入ってきたときに「抗体」が反応を起こして攻撃

花粉症の発症

花粉症対策のコツ

- つけない: 花粉のつきにくい素材の上着を着る、マスクをつける、帽子をかぶる、メガネをかける
- 落とす: 外から帰ったら服を払う、手洗い・うがい・洗顔をする
- 服薬: 副作用と症状のバランスを考えて、自分に合った薬を活用しましょう。早めに抗アレルギー薬の服薬を始めると症状を軽減できる場合があります

ストレスと上手に付き合おう!

ストレスとは、周りからさまざまな刺激(ストレッサーといいます)を受け、心と体に負担がかかった状態のことです。適度なストレスは心と体を強くもしますが、行き過ぎたストレスは悪い影響を及ぼしてしまうので、自分にとっての限界をよく把握し、ストレスに適切に対処することが大切です。

ストレッサーの種類 気温、騒音、寝不足、栄養の過不足、病気、けが、人間関係、不安、緊張など

○ストレスへの対処法

自分に合ったストレス対処法を見つけてみよう!

人と話す

好きなことをする

体を動かす

原因をなくす

思いをノートに整理する

見方を変える

2月の保健目標 心の健康に目を向けよう