

ほけんだより2月

令和2年2月13日発行
大島高校 保健室



2月3日は「節分」でした。「鬼は外！福は内！！」と豆まきするのは、春（新年）を前に、悪いものを追い払う行事に由来しますが、季節の変わり目に体調を崩すことのないように、という願いも込められています。4日は立春。暦の上ではこの日から春が始まります。立春を過ぎた頃に降る雨を寒明けの雨。また、立春から春分までの間に初めて吹く強い南向きの風を春一番です。季節は少しずつ春に向かっていくのですね。

☀️♡) ☆ 2月1日～7日 ☆ 生活習慣病予防週間 ♡) ☀️

「高血圧」「がん」「糖尿病」…といった病気は、以前は「成人病」と言われていたため、大人の病気というイメージがあります。でも、それらの病気は生活習慣との関係が深いことや、若いうちでも同じような症状が見られる例があるため、現在では「生活習慣病」と言われています。

<p>バランスのとれた食生活 肉は少なめ 野菜は多め いろいろな食べ物を</p>	<p>油分・塩分・糖分 ひかえめに スナック菓子の 清涼飲料水に注意!</p>	<p>適度に運動する</p>	<p>十分な睡眠 睡眠時間を確保して☆ 生活リズムを整えようよ</p>
---	--	-----------------------	--

♡正しい生活習慣を身につけて、ずとずと健康なからだ♡

まだまだ続けて
カゼ・インフルエンザ予防!

手洗い 運動 うがい
体力温存
人混みを避ける

ウイルスは
こんなところに…

ドアノブ 電気のスイッチ 階段の手すり
スマホの画面 パソコンのキーボード など

だから手洗い!
手についたウイルスが体内に入ってしまうのを、こぼれの前や外から帰ったときは手洗いを。

こころの疲れ
セルフケア

なんとなく具合が悪い、でも薬を飲むほどでもない…こころが疲れているのかも？そんなときは、自分でできるセルフケアがおすすめです。

- 体を動かす
- 誰かに話してみる
- 音楽を聞く
- 深呼吸をする
- 今の気持ちを書き出す

その日の気分や体調など、自分に合う方法を選んでやってみましょう。

視力・歯科

未受診や治療が済んでいない人は受診を！！

今年度も残り1ヶ月ちょっととなりました。受診・治療は進んでいますか？2回目の提出期限を過ぎても未提出の生徒には、12月24日に3回目の受診勧告書を配付しました。まだ受診をしていない人は、予約を入れ必ず受診・治療をしましょう。すでに受診が済んでいて、受診勧告書を未提出の人は提出をしてください。

1月31日現在の受診率 視力 82.7% 歯科 76.2%



ほけんだより2月

生徒保健委員会
 1-1 最上
 1-6 中村・嘉
 1-7 新納・岩原

思春期は、体と心がおとなになる準備をするとても大切な時期です。無理な食事制限で栄養不足になると、さまざまなリスクがあります。

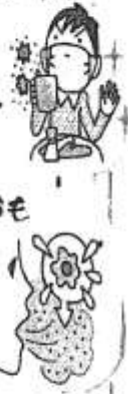
そのダイエット、本当に必要？



未来のあなたの体は大丈夫？
 本当はどんな自分になりたいのか、一度よく考えてみましょう。

どうして寒い吐いた息が白くなるの？

寒い息と冷たい空気の温度が20℃くらいあると、息の中の水蒸気が一気に冷やると水滴に変わります。この水滴が、空気中をたどるうちに凍りついて雪のように集まり、白く見えるのです。これは、空気に浮かぶ水滴が凍る原理と同じです。吐いた息が曇ると同じで思えばいいですね。
 Q. 空気中にも水滴は、どこにやがた付いてしまうの？
 A. 霧やインフルエンザのウイルス、この時期は花粉も飛んでいきます。
 予防はうがい、マスクのこまめな着用が大切です。



心と体はともなかなし

心目に見えませんが、疲れてくると「気がついて」とサインを送ります。



- 心と体の症状
- お腹が痛い
 - 喉が痛い
 - 食欲がない
 - イライラする
 - 眠れない
 - だるい
 - 落ち着かない
 - 集中できない
 - やる気がなくなる
 - 人と会ったのがめんどくさい

うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。みんなの毎日はいろいろな気持ちでいっぱい。どれも大切は気持ちで心と体のサインが現れてきます。誰かに話してあげ、心と体のサインを伝えてくれる人がそばにいてほしい。



「背中の丸まってる？」

背中の丸まってる？
 姿勢が悪いと、呼吸が浅くなり、心臓に負担がかかります。また、肩こりや頭痛、腰痛の原因にもなります。正しい姿勢を保つことで、体の健康を守りましょう。

「1日50杯飲んだ王様」

世界一長生きしたフランスの王様、ルイ13世は、毎日50杯のワインを飲んでいたとされています。これは、当時のワインが非常に高品質で、しかも適量だったためです。現代のワインは、アルコール度数が高くなり、健康に悪影響を及ぼす可能性があります。適量を楽しむことが大切です。