

# ほけんだより

平成29年2月7日（火） 春日部市立豊春中学校 保健室

今月の保健目標は「心の健康を考えよう」です。



## インフルエンザの流行警報がでています！！

インフルエンザの患者数が、1月23日～29日の報告で、埼玉県では1医療機関あたり51.68人となり、警報の基準である30人を大幅に超えています。

豊春中学校でもインフルエンザの流行に伴い、2年生において学級閉鎖を行いました。登校してから、発熱で朝のうちに早退をする生徒もいます。**引き続き、登校前の検温をお願いいたします。**自分の身体にしっかりと向き合い、自分の健康は自分で管理できるようにしましょう。

## 体をあたためよう！ 冷えは万病のもとです



体が冷えると、血行が悪くなります。血液は体に必要な酸素や栄養分を体中に運び、二酸化炭素や老廃物を排出する働きがあります。冷え性で血行が悪くなった体は、それらが上手くできません。すると、体はむくみやすくなり、太りやすい体質になってしまいます。また、風邪や腹痛、頭痛、肩こりにもなりやすくなってしまいますことから、「冷えは万病のもと」といわれているのです。

寒い冬の健康を保つためには、体をあたためることがポイントです！

### 1 3つの首をあたためよう 「首・手首・足首」

その理由とは…

- ①血液を運ぶ動脈が、身体の表面にでてきている場所だから
- ②襟・袖・裾のすきまから冷気が侵入してくるから



### 2 お風呂はシャワーではなく 湯船につかりよう

その理由とは…

- ①お湯につかることで毛細血管まで広がる
- ②水圧によって血液やリンパの流れが良くなる
- ③浮力によって全身の緊張がほぐれる



### 3 体をあたためる食べ物



人参、ごぼう、れんこん、かぼちゃ、チーズ、みそ、しょうが など

### 4 運動をしよう



ストレッチやジョギングがおすすめ！

## 心にも、お手入れを… 心の健康に目を向けよう！



楽しい毎日を送っているようでも、嫌なこと、不安なこと、イライラすることなどの「ストレス」は誰にでもあります。しかしそれがたくさんたまってしまうと、とてもつらいですね。心の調子が悪いと、体にも影響が出ることもあります。

ストレスを上手に発散し、安定した生活を送れるよう、心の健康にも目を向けてみてください。

## ストレスと上手に向き合うために



- 規則正しい生活を心の心がけましょう  
生活リズムを整えると心も回復します。きちんと休養することが大切です。
- 自分が楽しめることを見つけ、気分転換をしましょう  
本を読む、お出かけする、好きな音楽を聞く・・・あなたの好きなことは何ですか？
- 感情を抱え込まずに表現しましょう  
日記に書く、絵にしてみるなど様々な方法があります。時には泣いてもいいのです。
- つらいことは1人で抱え込まずに助けを求めましょう  
家族、友達、先生・・・自分が相談しやすい人に話をしてみてください。  
保健室はいつでも待っています。

## 早めの花粉症対策を しましょう！

今年も花粉症のシーズンがやってきました。自分は花粉症！という人も多いのではないのでしょうか。花粉症とは、スギやヒノキなどの花粉が、目や鼻の粘膜に付着したときに起こるアレルギー反応のことをいいます。  
花粉を体内に入れない予防法を早いうちから心がけましょう！

- ①マスクやめがねで、花粉をシャットアウト！
- ②外出後は、室内に入る前に花粉を手ではらう
- ③症状があるときは、手洗い・うがい・洗顔・洗眼をこまめにする
- ④症状の強い人は、病院で受診しましょう



★よく晴れた日、風の強い日、雨上がりは要注意です！

## 引き続き 健康観察の強化を！

- 登校前に検温をすること。  
体調が悪いと思ったら、早めに周りの大人に伝えること。
- 医療機関を受診しましょう。  
早めの対処が早い回復につながります！
- 安静にして休養をとりましょう。  
十分な睡眠をとることが大切です。
- 水分補給を十分に行いましょう。

ご家庭でも、引き続き健康観察の強化をお願いいたします。