

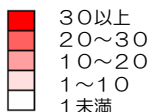
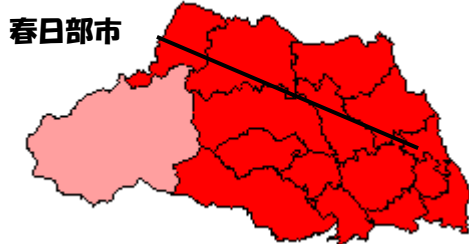
ほけんだより 2月

平成30年2月1日(木) 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。

インフルエンザ流行情報 (1月15日~21日 県報告)

埼玉県では、1月25日にインフルエンザ警報が出されました。豊春中学校でも、2年生2クラスで学級閉鎖を行いました。市内ではまだまだインフルエンザが流行しています。特に、B型の罹患が増えているようです。身体を温めて、体調管理を徹底しましょう。



春日部市は
68.4
(報告数684人)

- ～インフルエンザB型の特徴～
- ・微熱程度でおさまり、急激な高熱がでないこともある。
 - ・2~3割に、下痢・嘔吐の症状がみられる。
 - ・くしゃみ、喉の痛みはA型とあまり変わらないが、関節痛は出にくい。

チョコレートの効能

2月14日はバレンタインデーです！バレンタインデーといえは、チョコレートですが、チョコレートを食べるとこんなによいことがあるということを知っていましたか？

- チョコレートに含まれる、テオプロミンとカカオポリフェノールが、ストレスの解消に役立つ。
- 活性酸素の働きをおさえて、アレルギーを予防する働きがあるといわれている。
- チョコレートの香りが、集中力・注意力・記憶力を高める。
- 抗酸化作用が強く、動脈硬化やがんの予防が期待できる。

ただし、チョコレートは高カロリー・高脂質！食べ過ぎには注意です！

ストレスと上手く付き合おう！

テストや習い事、友達関係、進路など…。中学生でもストレスを感じる場面がたくさんあります。みなさんは、ストレスを感じたとき、どのように対処していますか？

ストレスにはそれを乗り越えることで、人間的な成長が見込める「いいストレス(適度なストレス)」と、気分が暗くなったり病気につながるなど、心身に悪影響がある「よくないストレス(過剰なストレス)」があります。

大切なのは、ストレスと上手く付き合っていくこと。ストレスを完全になくすことは難しくても、誰かに相談したり、好きなことをして過ごすなど、自分に合った方法で、よくないストレスを軽くすることができます。

良くないストレスで、どんな影響があるの？

からだに現れるサイン

- ・頭痛
- ・疲れやすい
- ・朝が起きづらい
- ・食欲がない

心に現れるサイン

- ・イライラする
- ・怒りっぽくなる
- ・集中できない
- ・ゆううつな気分が続く

こんな付き合いはうまくないよ！

- ・どなる
- ・暴れる
- ・落ち込む
- ・何もしなくなる

まずは、これらのサインに気付くことが大切です。

ストレスを感じたときの、上手な付き合い方

～自分に合った方法を見つけよう！～



スポーツで体を動かす



好きな音楽を聴く



誰かに相談する



考え方を変える



ゆっくりお風呂に入る

- その他にも…
- ・深呼吸する
 - ・好きなものを食べる
 - ・本を読む など

引き続き健康観察の強化を！

- 体調が悪いと思ったら…
登校前に熱をはかりましょう。
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。