

保健だより2月

埼玉平成中学・高等学校 保健室 H30.2.6 (火)


2月になり立春を過ぎましたが、とても寒い日が続いていますね。この冬は関東でも大雪が降り、記録的な低温にもなりました。インフルエンザの流行も例年にない勢いです。本校でもインフルエンザや体調不良の生徒が増えてきています。引き続き、手洗い・うがい、マスクの着用、加湿、換気など、自分のできる予防をしていきましょう。

冬の登校
おも 思わぬケガに注意して！

まだまだ寒い日が多く、朝起きるのもつらい季節ですが、元気に登校できますか？ この時季は雪がつもったり道路がこおっていたりして、足もとに注意が必要ながよくあります。とくに雪の日は、いつもより早く家を出るほうが余裕をもって登校でき、急いでころんだりすることも防げますよ。また、寒いとついポケットに手を入れてしまいがちですね。この場合、すぐに手が出ずにかお顔からころんでしまう例もみられます。冬は思わぬケガにつながる要素が多いので、じゅうぶん気を付けてくださいね。

防寒のポイントは「3つの首」

防寒対策として、「3つの首を温めるとよい」というのを耳にしたことはありませんか？ この3つの首とは、「首」「手首」「足首」のこと。これらは動脈が皮膚のすぐ下を通っており、外気温の影響を受けやすいのです。そのため、外気温が低いと全身に冷えた血液がまわって、体温を下げてしまいます。逆にここを温めれば、温かい血液が全身をめぐる、冷えが改善されるというわけです。マフラー(首)や手袋(手首)、厚手の靴下(足首)などの冬の小物を上手に使って、この3箇所を冷やさないようにしましょう。



保護者の方へ

埼玉県内でインフルエンザが流行しています。本校でもインフルエンザの感染者や体調不良を訴える生徒が少しずつ増えてきています。ご家庭での手洗い・うがいの励行、登校前の健康観察をお願い致します。体調が優れないときは、無理せずお休みさせて下さい。

●2月の保健目標 「心を落ち着かせて過ごそう」



暖かい春が待ち遠しい日々ですが、みなさんの体、そして心は元気ですか？ 悲しいことや腹が立つことがあると、心も疲れてしまいます。何となく体調がよくない…それは心に原因があるかもしれません。うまく気持ちを切り替えたり心配ごとが解決したりして心が元気になってくれば、体も軽くなります。

不安や悩みがあるときは、友達、家族、先生など周りの人に相談できるとよいですね。思わぬところにすっきりするヒントが隠れていることもあります。また、誰かに話をするだけで心が少し軽くなるかもしれません。一人で抱え込まず、一緒に解決策を考えていきましょう。

怒りを上手にコントロール！

カッとなって友だちとケンカをしたことのある人もいます。「カッとなる=怒りの感情」はだれでも持つものですが、それによって相手や自分を傷つけたり、物にあたりたりしないことが大切です。そこで怒りを上手にコントロールするために、カッとなったら以下のことを試してみてください。自分に合うものを見つけておくとよいですよ！

- ★ゆっくり深呼吸をする
- ★数をかぞえる
- ★その場から離れる
- ★別の楽しいことを考える

ストレスがたまったら 心とからだを休ませて

 ●人に相談する	 ●湯船にゆっくり浸かる	 ●睡眠をとる
 ●からだを動かす	 ●好きな音楽を聞く	 ●何もしない時間をつくる