

保健だより 2月

2019. 2. 21

保健室

2月も残りわずかとなりました。学年末考査もあり、学年の締めくくりをする大事な時期です。この大事な時期は、特に健康に過ごせることが重要だと思うので、いつも以上に健康を意識し、まだ寒さも残りますがしっかり自己管理をして、充実した学年末にしてください。

冷えは万病のもと

かぜをひきやすい
肩がこる
眠れない
便秘・下痢
気分が落ち込む

温活のススメ
寒い季節に意識したい心がけ

温まるアイテム・フル活用

首: マフラー、ネックウォーマー
手首: 手袋、手首ウォーマー
足首: 厚手のくつ下、レッグウォーマー
カイロ
貼るなら首の下、お腹、背中
お腹: 腹巻

温まるものを飲む・食べる

Coffee tea
Hot Drink
根菜類
しょうが

適度に運動 ☆ ストレス発散

ZUBAAAAN!

花粉症シーズン間近…

「つけない」「入れない」のおさらいを

花粉症の症状を抑えるポイントとして、まずは、花粉を体に「つけない・入れない」ことを徹底しましょう！ そのための基本アイテムをおさらいします。

●マスク

鼻や口（のど）から入る花粉をガード。感染症予防と同様、すき間があかないようにつけて、なるべく外さないようにしましょう。

●メガネ/ゴーグル

目の周囲を広くカバーできるゴーグルタイプが効果的。見た目が気になる場合は、メガネと交互に使うといいかもしれません。

●帽子

外気に触れている髪（頭）には花粉が付きやすいため、つばの広い帽子を。髪が長い人はまとめておきましょう。

●コート

帽子とともに、表面がツルツルした素材のものがおすすめ。外出から帰ったときは、花粉を払ってから家に入りましょう。



バチツとくる!!

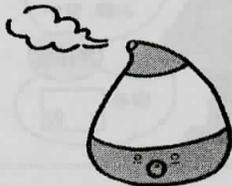
静電気



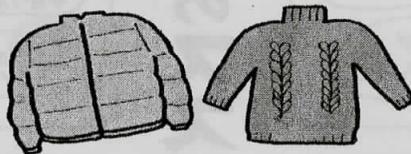
静電気は「摩擦」によって起こります。冬に静電気がよく発生するのは、もともと空気が乾いているうえ、暖房などでさらに乾燥しやすくなること、重ね着で衣服と衣服の摩擦が起きやすいことも関係しているようです。静電気が起こると一瞬「ビリッ」とショックがありますが、健康上は大きな影響はないといわれています。でも、できれば予防したいものですね。

〈静電気を防ぐためには〉

①加湿器などを使って乾燥しないようにする



②+(プラス) / -(マイナス)に帯電しやすい素材を念頭に、衣服を静電気が起きにくい組み合わせにする



プラスに帯電しやすい

↑
毛皮
ウール
ナイロン
レーヨン
絹
革
綿
麻
ポリエステル
アクリル

↓
マイナスに帯電しやすい

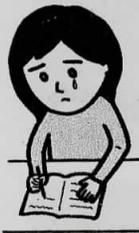
自分の気持ちを表してみよう!

考えよう、コミュニケーション ～言葉のチカラ～

うれしい、楽しい、心地良い。悲しい、悔しい、腹が立つ等、私たちは毎日の生活の中で、いろいろな物事に触れ、いろいろな気持ちになります。でも、そんなときに「怒ってはいけない」「泣いてはいけない」と我慢しすぎていませんか？自分の気持ちを無理矢理に長い間押さえつけていると、心や体に良くない影響が出て、元気がなくなってしまうことがあります。



誰かに話す、日記に書く等、自分にできそうな方法で気持ちを表すようにしてみましょ。最初はうまくいかないかもしれませんが、少しずつでも続けていると、自分の気持ちを上手に出せるようになっていくと思います。



自分のことを褒められるとうれしかったり、しんどいときに分かってもらえる少し楽になったりします。逆に、けなされたり、冷たいことを言われると、腹が立ったり、更に落ち込んだりします。私たちが使う言葉は、相手と自分、お互いの行動や考え方に大きな影響を与えることがあります。

メールやSNS等、人と人とのコミュニケーションにも次々に新しい形が生まれてきました。それでも、「言葉のやり取り」という基本的なところは変わりません。「自分がこう言ったら(送ったら)、どう思うかな?」「この言葉は、本当に自分が伝えたいことかな?」と、ちょっと立ち止まって相手や自分のことを考える・・・普段の生活で、そんなことを心掛けていけたらいいですね。

保健室より

視力、歯科で病院に行くよう紙をもらっていた人で、まだ受診していない人は、今年度のうちに受診を済ませるようにしましょう。