

保健だより2月



湊 中
7. 2. 10
保健室

暦の上では「節分」から「立春」となり春を迎えましたが、まだまだ寒い日が続き体調を崩す人が多いです。手洗い・うがいをしっかりして十分に睡眠をとり体調管理を整えてください。

まだまだ油断できない感染症。

★感染症予防 うがい・手洗い・十分な睡眠・バランスの良い食事

花粉症の季節です！！



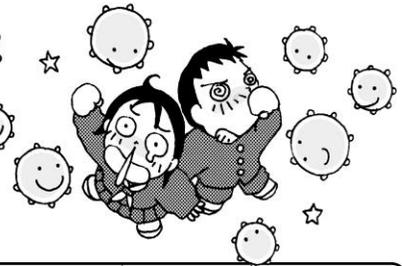
全国的に寒さが厳しく、ところどころ雪のためスギ花粉の飛ぶ量はすくないですが、今月下旬にはピークを迎えるそうです。日本気象協会によると、今年の花粉飛散量はやや多めと予想されています。

スギ花粉のピークは2月下旬から3月下旬、ヒノキ花粉は3月中旬から4月中旬に飛散するそうです。10人に1人以上が花粉症と言われる時代です。くしゃみ・鼻水・鼻づまりなど、不快な症状に悩まされている人も多いのではないのでしょうか。花粉症とは、空中に飛んでいる花粉をアレルゲンとしたアレルギー反応を引き起こす病気です。人によって症状が違いますので早めの対策をとるようにしましょう。



シーズン到来…、花粉症対策

花粉症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です。対策の基本はとにかく花粉を避けること。家族やクラスに花粉症の人がいるときには、室内に花粉を持ち込まないように配慮できる思いやりを持ちたいですね。



テレビの花粉症情報をチェック



晴れて乾燥した日は注意

マスクや眼鏡などで花粉をシャットアウト



帽子もおすすめ

屋内に入るときには、花粉を払う



持ち込まないのもエチケット

症状のひどい人は専門医を受診してみよう



自分にあった薬があるかも

勉強・友人関係等でストレスが増える時期です…

これから後期期末テストやクラス替えで悩み事が増え、イライラストレスが増えてくると思います。その時は、友達に悩み事を相談したり、お家の人に話をして気分をかえリラックスしましょう。

ストレスをためないために！！

- ・好きなことをする。(音楽を聴く、本を読むなど)
- ・体を休める。(早く寝る、お風呂にゆっくり入るなど)
- ・運動をしてストレッチをする。



※毎週木曜日にスクールカウンセラーの先生が来ていますので相談しましょう。

相談がある人は、担任の先生に伝え予約を取りましょう。

テスト前、感情を整理して不安を取り除こう！

テスト前、不安や緊張が高まり過ぎると勉強やテストに集中できなくなります。

試験で問題を解く時に使う「ワーキングメモリ（短期記憶）」は限られていて試験に関する不安を感じているとその「ワーキングメモリ」が心配事だけで一杯になってしまうそうです。しかし、試験前にあらかじめ不安な気持ちを整理して「書き出す」ことによって問題を解くことに使うワーキングメモリが増えるといった研究があるそうです。

「不安を書き出す」行為そのものが心配事を解消するのに役立つはずです。

毎日、きちんと眠れていますか？



「ちょっとくらい寝なくても平気！」と思っている人はいませんか？睡眠は、心と体の健康に大きく関係しています。寝ている間に出る睡眠ホルモン「メラトニン」は、携帯やパソコンのブルーライトによって減少することが言われています。また、深い眠りに入ると、成長ホルモンが分泌されます。成長ホルモンは身長を伸ばす働きや筋肉・骨・内臓などの傷んだ細胞を修復します。

睡眠は、心と体の健康に大きく関係します。勉強や部活、習い事で忙しい日々ですが、時間の使い方を見直して休養の時間も大切にしてください。

●スポーツ振興センターの手続きがまだの人がいます●

学校で起こった怪我(体育等の授業、部活動中、登下校中など)で病院もしくは整骨院にかかった時は、4月に加入した保険(日本スポーツ振興センター)から医療費が下りる仕組みになっています(加入した人のみ)。書類が手元にある人は、なくさないうちに提出してください。