

ほけんだより2月



年が明け、あっという間に2月になりました。厳しい寒さが続く中、体調を崩しやすい季節です。朝晩の冷え込みに加え、空気の乾燥も強まり、インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症が流行しやすいになっています。手洗い・うがい・換気を心がけ、十分な睡眠とバランスのよい食事で体調管理を意識しましょう。また、寒さで体がこわばりやすいため、軽い運動やストレッチで体を温めることも大切です。毎日の生活習慣を整え、元気に2月を過ごしましょう。

松江第一中学校 保健室

アレルギーの話

2月20日は「アレルギーの日」、17日～23日は「アレルギー週間」です。アレルギーとは、食べ物や薬剤、花粉、ほこりなどに対して、体の免疫(ばい菌やウイルスから体を守ろうとする仕組み)が働きすぎて引き起こされるものです。



昔に比べて、アレルギーに悩む人は増えていて、日本人の2人に1人はアレルギーがあるとされています。アレルギーが関係する病気には、花粉症、アレルギー性鼻炎、ぜん息、アトピー性皮膚炎、食物アレルギーなどがあります。

鼻水やくしゃみが止まらないなど「アレルギーかな?」と気になったら、病院で検査を受けましょう。そして、薬や治療法について、お医者さんに相談しましょう。



花粉の予報のチェックも忘れずに!

出かける前に天気予報をチェックすることがあると思います。雨が降りそうなら、傘を持って行ったり少し早めに家に帰ってきたりと、天気の変化を考えて準備や行動をしますよね。天気予報と同じように、花粉が飛ぶ量や範囲を紹介する「花粉飛散情報」をテレビやインターネットなどでチェックすることができます。ツルツルした素材の洋服を身につけたりマスクで鼻をガードしたり、飛んでくる花粉に備えましょう。



2月づかれに注意!

何となく体が重い、すぐに疲れる、やる気が出ない…など、気になることはありませんか? もしかしたら、それは「2月づかれ」かも!? 2月は、月の初めと終わりの寒暖差が大きいので、自律神経が乱れて、さまざまな不調を起こしやすいと考えられています。

そんなときには、生活リズムを見直し、体と心の調子を整えましょう。

こわ~い睡眠不足

睡眠不足が続くと、日中にくらつきが出たり、イライラしたりすることが増えます。また、成長ホルモンのバランスが乱れて、体の成長に影響が出るとも考えられています。「1日くらい夜更かししても大丈夫」なんて簡単に考えていると、どんどん疲れがたまってしまいかも!?

いつでも元気に活動できるよう、ぐっすり眠りましょう。



健康のことわざ「食は命なり」

「食は命なり」ということわざを知っていますか？ 古代ギリシャの医聖ヒポクラテスの言葉です。

私たちの体は、およそ37兆の細胞でできていると言われています。それぞれの細胞が活動するには、血液によって運ばれる「酸素」や「栄養」が必要です。この「栄養」は、自分が食べたものから胃や小腸で吸収されます。あなたは、今日何を食べましたか？ 糖分や塩分、脂肪分を摂りすぎていませんか？ 「命」を大切にするために、食生活を見直しましょう。

乾燥注意報 !! 乾燥にとまなう健康課題

感染症にかかりやすくなる

肌トラブル(乾燥肌やかゆみ)

バチッと、静電気に注意



暖房をつけるときは適切な温度(20～22℃)で、湿度対策も心がけましょう

元気が出ないときの対処方法は…

「何だか元気が出ないなあ…」というときもあると思います。そんなときの対処方法の例を紹介します。いくつか試してみて、自分に合うものをぜひ見つけてみてください。

睡眠を
しっかりとる



好きなこと
(趣味)に没頭する



おいしいものを
食べる



テレビや映画などを
見て、思いっきり
泣いたり
笑ったりする



誰かに話を聞いてもらう



あえて
何もしないで、
ぼーっとする
時間をつくる

