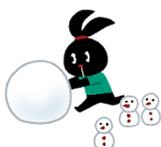


保健だより 2月

令和6年2月1日

大島中学校



2月に入り、少しずつ日が長くなってきましたね。部活動をしている生徒の皆さんは、まだ薄暗い中での下校となるため、安全に気を付けて帰宅してください。

さて、今年は2月3日が節分です。春の始まりである「立春」の前日が節分となっており、病気や災いを鬼に例えて、豆まきをすることが昔からの習慣となっています。ぜひ今年1年の健康を願い、豆まきをしてみてください。

2月の保健目標

☆心の健康に気を配ろう☆



⚡ストレスとうまく付き合いましょう⚡

皆さんはどのようなときにストレスを感じますか。暑さや寒さ、人込みなど環境によるものや、日々過ごす中で悩みや不安、緊張や怒り等を感じたときなど、ほかにも様々なことが要因となってストレスを感じると思います。

ストレスは全てが悪影響を及ぼすものではなく、適度なストレスは自分自身を成長させてくれるスパイスにもなります。強いストレスが続かないよう、自分に合ったストレスケアを見つけて、ストレスと上手に付き合っていきましょう。

★自分のストレスのサインは何だろう？

〈からだのサイン〉

- ・頭痛や腹痛、肩こりなど体が痛む
- ・吐き気やだるさが続く
- ・夜眠れない、朝早くに目が覚める
- ・食欲がわからない、または食べ過ぎてしまう
- ・下痢や便秘になりやすくなる
- ・めまいや耳鳴りがする

〈こころのサイン〉

- ・イライラしたり、怒りっぽくなる
- ・気持ちが張り詰め、急に涙がでる
- ・気分が落ち込み、やる気がでない
- ・人に会うことが億劫になる
- ・何にも興味がわかず、楽しくない
- ・物事に集中できない

☆ストレスを緩和させるために……

～ストレス解消3つのR～

Rest

- ・ぐっすり眠る
- ・家でゆっくり休む



Relax

- ・音楽を聞く
- ・ストレッチをする



Recreation

- ・運動で体を動かす
- ・旅行へ行く



- ◆この他にも、趣味や好きなことなど自分に合ったストレスケアを見つけてください
- ◆一人で解決が難しいときは、おうちの人や先生、友達に話をしてみてください

生活習慣病予防

は **今** から!

糖尿病、がん、脳卒中、心筋梗塞など、さまざまな生活習慣病が問題となっています。かつてこれらの病気はほぼ大人にしか起こらないと考えられていたことから「成人病」と呼ばれていました。しかし近年、子どもにもみられるようになり、また子どもの頃からの予防が重要だとわかってきたのです。では、その予防法は？



栄養バランスのよい食事を適量で

栄養の偏りや食べすぎのない食生活が大事です。また、よく噛むことなどによる歯と口、あごの発達も生活習慣病予防と深くかかわりがあるといわれています。



定期的に運動をする

生活習慣病と密接に関連している「肥満」。改善するためには、やはり身体を動かすことが肝心。短時間の軽い運動でも、続けることで効果が現れます。



睡眠を十分にとる

睡眠不足は全身の不調や病気につながります。運動するためにも、食事をしっかりとるためにも、まずは早寝早起きでしっかり眠ることが必要です。



意識的に排便をする

食べ物は体内で栄養や水分を吸収し、便として出されます。その様子を見れば、身体の調子がある程度わかるのです。「がまんせず、すぐトイレへ」が基本です。

花粉症の季節がやってきます

2月～4月はスギやヒノキの花粉飛散量がピークとなる時期です。花粉症にかかっている人は早めに花粉症対策の準備を行いましょう。花粉症になっていない人も、さらさらとした鼻水やくしゃみ、目の痒みといった症状が現れた場合には、早めに病院を受診しましょう。

花粉症対策

- ・マスクや帽子、メガネをつける
- ・花粉症情報をチェックする
- ・手洗い、うがいをする
- ・ツルツルした素材の服を着る
- ・花粉症情報を確認する



本格的な飛散の前に



花粉症対策の準備を