

ほけんだより

伊丹市立南中学校
保健室
2020年2月3日

2月保健努力目標
☆教室の換気を
十分にしよう

2月に入りました。2月4日は立春、暦の上ではこの日から春が始まります。立春を過ぎたころに降る雨を寒明けの雨。また立春から春分までの間に初めて吹く強い南向きの風は春一番です。学校では梅の花が咲いています。季節は少しずつ春に向かってるのですね。とはいえ、まだまだ寒さが厳しい日もあります。インフルエンザや胃腸炎等の感染症もまだまだ油断できません。十分な睡眠・規則正しい生活・バランスのとれた食事、そして、こまめな手洗い・マスクの着用と、一人ひとりの予防が、感染症の流行を防ぎます。油断せずに、健康管理をよろしく願います。

3年生のみなさんへ

3年生の中で、発熱、頭痛等で体調を崩す人が増えています。勉強の追い込みもあるかと思いますが、**睡眠時間をしっかり確保**して、生活リズムを朝型に切り替えていきましょう。睡眠不足は記憶力や集中力を低下させます。ダラダラと勉強するより、ぱっと切り替え睡眠をとりましょう。

そして、**不調の時は思い切って休養**！なんだか体も心の疲れてるな～と感じたら、思い切って休養の日をつくりましょう。体調が戻れば勉強のペースも戻ると思います。

試験前夜

ぬるめのお風呂に入ると、副交感神経がはたらいて脳がリラックス。体温が下がり眠くなるので、寝る2～3時間前の入浴がおすすめです。



試験当日

- ①腹式呼吸は緊張をやわらげます。
1. ゆっくりと口から息を吐く（お腹をへこませる）
 2. 吐き切ったら鼻から息を吸う（お腹を膨らませる）
 3. 息をとめる
- ※これを落ち着くまでくり返します

②ツボ押しでリラックス。
親指と人差し指のつけ根のくぼみ（合谷）を少し強めに押すと緊張がほぐれます。手の甲側



カゼかな？ 花粉症かな？

そろそろ花粉が飛び始めます。「くしゃん」と出たら、カゼかな？ 花粉症かな？ と迷う頃。どっちにあてはまるか、2つのゾーンをチェックしましょう。

カゼゾーン

- 37度台の微熱がある
- のどが痛い
- 鼻水が粘っている
- せきが出てきた
- 目はかゆくない
- 2、3日目のピークの後、徐々にマシになっている

カゼの可能性大



花粉症ゾーン

- 熱はない
- くしゃみが立て続けに出る
- サラサラの鼻水が出る
- 鼻づまりがひどい
- 目がかゆい
- 2週間以上、症状が続いている

花粉症の可能性大



◎何科に行く？

鼻の症状がひどい時は耳鼻科、目の症状がひどい時は眼科。内科、小児科、アレルギー科でもみてもらえます。

◎診断はどうやって？

血液の中に花粉に対する抗体があるかどうか、また鼻の粘膜のアレルギー反応があるかどうかなどで診断します。

◎治療を早く始めると

粘膜の炎症が軽いうちに治療を始めると、炎症の進行を止めて、早く正常に戻せます。



そろそろ
はじめよう

花粉症対策

新聞やテレビの
花粉情報も
チェック！

「目がかゆい」「くしゃみがとまらない」「のどがかゆい」ー。そんなツライ時期が、今年もまたやってきました。お医者さんでクスリをもらったりする以外にも、自分でできることからはじめてみると、ききめがあるかも？

うがいをしよう



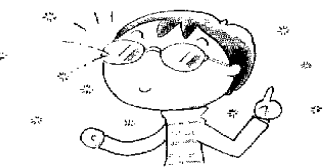
のどに流れた花粉を洗い流します

顔を洗おう



花粉がくっつきやすいのは、顔と頭。外から帰ったら顔を洗おう

メガネをしよう



目に入る花粉を2分の1から3分の1までへらせます

上着はツルツル



表面がデコボコしていない上着を着よう。ツルツル上着は、花粉が付きにくい！

マスクをしよう



吸いこむ花粉を、3分の1から6分の1にへらせます。花粉症でない人も、これから花粉症になる心配が少なくなります

ぼうしをかぶろう



頭につきやすい花粉は、ぼうしでさけよう

生活リズムも大事



よく寝て、好ききらいせず食べて、運動をしよう