

ほけんだより 2月

令和4年2月1日
久米田中学校
保健室

2月になり、厳しい寒さの日が続いています。雪が舞う日もありますね。そんな寒さにも負けず、体育で持久走をしていたり、部活動で元気に活動したりしているみなさんの姿に日々感心しています。寒いと運動不足になりがちですが、適度な運動すると、骨が丈夫になり、筋力も強まるなど体に嬉しい効果がたくさんあります。寒い中ですが、適度な運動を心がけましょう!!



自分で体調を管理しましょう!!

体を冷やしていませんか?

寒い日が続いています。体調不良を訴える人も、そうでない人も、スカートの丈が短かったり、学ランを着ずに青ジャージのみを着ていたり、『冷え』が体調不良の原因となることもあります。



水筒を持ってきていますか?

寒くなり、のどの渇きを感じにくくなりますが、体調管理のために水分補給は欠かせません。寒い時期も、必ず水筒を用意しましょう!!



夜、早く寝ていますか?

部活動や習い事など、放課後も忙しく過ごしている人がたくさんいることかと思えます。できる限り早く寝る習慣をつけるようにしてください。



「テストの勉強や課題に追われて、気が付いたら3時だった…」という声も聞きます。テストが近づいてから夜更かしをするより、普段から計画的にテスト勉強をしておきましょう。次の日に体調を崩して、授業を受けられないようでは、意味がないですね。

新型コロナウイルス感染予防のために

1月中旬より、岸和田市内でもコロナウイルスの感染者が急増しました。いつ・どこで・誰が感染するのかを全く予測できない状況です。だからこそ、より一層、感染対策に努めましょう。

- マスクを着用する
- 毎朝検温する(体調をチェックし、体調の悪いときは無理をせず休養する)
- 手をせっけんで洗う
- 食事のときは話さない
- 人と距離をとる
- 部屋の換気をする



また、保健室内での感染予防のために、体調の悪い人は保健室で休むのではなく、できるだけ家に帰って休んでもらうようにしています。頭痛や腹痛を起こしやすい人は、自分でできる体調管理をし、体調が悪くならないように対策をしましょう。

この症状はカゼ?	カゼ	花粉症
それとも花粉症?	鼻水	透明でサラッとしている
	くしゃみ	連続で何度も出る
	熱	ほとんど出ない
	症状が強く なる時間帯	起きてすぐ、昼間、 日が暮れるころ



気になる症状がある人は相談してくださいね

先輩の体験談

試験当日は、こんなことに気をつけて

朝たくさん食べたら試験中におなか痛くなった

朝ごはんやお弁当は、消化のよいものを選んでいつもと同じくらいの量にしましょう。

前日遅くまで勉強。朝起きたら時間ギリギリだった!

あわてると忘れ物や事故などの原因になります。前日は早めに寝て、余裕を持って出発を。

厚着して行ったら会場は暑くて頭がボーッと...

屋外と室内の温度差が大きいので、脱ぎ着できる服装を。



心のカゼにも気をつけて

心のカゼの症状

- ・食欲がない
- ・眠りが浅い
- ・体がだるい
- ・やる気が出ない など

心のカゼの原因

- ・友だちとケンカした
- ・心配なことがある
- ・うまく気持ちを伝えられない
- ・習いごとや勉強で忙しい など

心のカゼの治療法

- ・誰かに話す
- ・お風呂にゆっくり入る
- ・「楽しい」と思うことをする
- ・のんびり過ごす時間を作る など

