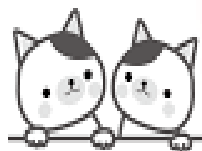


ほけんだより



すくすく

東和中学校
R8.1.13

1月は、英語で January。1年の始まりであることから、戸口や門の守護神 Janus（ヤヌス・ローマ神話）に由来する月名です。ヤヌスは、頭の前後に2つの顔を持ち、過去と未来、また物事の両面を見る力があるとされていました。新しい年の目標を立てるとき、これまでの自分を振り返って、見つめなおすことも大切です。健康で、素晴らしい1年になりますように。



今月の保健目標

かぜを予防しよう

『かぜ』をひくことは、悪いこと！？

この時期は、インフルエンザ流行など、気になるニュースが後を絶ちません。大事な試験や試合を前に、高熱を出して大変な思いをした人もいます。もちろん、『かぜ』にかからない方がいいのですが、『かぜ』をひくことは悪いことばかりでもなさそうなのです。

実は『かぜ』という病気は存在せず、『かぜ症候群』という体の不調をまとめた状態をいいます。いつの間にか体に負担がかかり、無理な状態が続いて起きてしまう症状です。普通のウイルスや細菌に抵抗できるだけの体力がなくなりかけている状態なので「かぜをひいたかな？」と感じたら、まずはゆっくり体を休ませることが一番の薬になります。「かぜをひきやすい人」は体の不調を感じやすい人で一見大変なように思いますが、むしろ「かぜをひかない人」の方が自分の体の声に気がつきにくい人なのかもしれません。

どちらにしろ、『かぜ』をひいたことは残念なことです。自分の生活を見直すチャンスと考え、本当に大切な日にベストな体調でのぞめるように自分で生活を整えていきましょう。



- ☐ この1週間の睡眠時間は、どうでしたか？
- ☐ 疲れがたまってい了吗でしたか？
- ☐ 毎日三食、きちんと食べていましたか？
- ☐ 身体を冷やしていませんか？
- ☐ 手洗い・うがいをしていましたか？
- ☐ 人の多いところに出かけませんでしたか？

「冷え」を予防しよう

教室のエアコンは、人によって
感じ方が違います！

からだを温め、スイッチON

平熱が35度台といった「低体温」の人が増えています。そうではない人も、寒い冬は体温が低くなりがち。

●低体温だと…頭痛やダルさなど、「なんか調子悪いな…」の原因に。免疫力が落ちて、病気にかかりやすく、治りにくくなることも。また、血行が悪くなって脳に栄養が十分届かず、勉強にも影響が…。

●体温を上げるために

・ショウガ入りのスープなど、からだを温めるものを（特に朝ごはん！）

・ストレッチ（血行が良くなります）

・うす着は厳禁！（おしやれよりも温かき重視で）

体を冷やさない工夫を！

温かい朝ごはん
体温を上げる。



首もと、手首、足首を温める。



制服の下の長袖シャツや、タイツ・長い靴下を利用する。

それでも「インフルエンザに、かかいたくない」ときは。。

インフルエンザウイルスは、体内に入ると感染しやすく、症状も重くなります。かかいたくないときは、ウイルスをなるべく体内に入れないことが大事です。

