

生徒・保護者用

保健だより 2月号

2月20日は
アレルギーの日

令和6年2月16日
石川県立内灘高等学校
保健室

1・2月の保健目標

冬の感染症予防に努めよう！

インフルエンザ・感染性
胃腸炎・コロナに要注



感染性胃腸炎になったら

汚物の処理法

- 使い捨てのマスクや手袋を着用します
- 汚れた衣服は100倍に薄めた塩素系漂白剤に5～10分浸し、消毒します。色落ちが気になるものは85℃以上のお湯に2分以上浸します
- 汚れた場所もしっかり消毒します



適時の手洗い



- ★十分な睡眠
- ★規則正しい生活
- ★バランスのとれた食事



スクールカウンセラー安田先生の「心のおはなし」 最終回

※学期に1回掲載しています。

(前回からの続き)

これまでに、性格は多面的で変化するものであること、また、それらは必要とされて身についたこと、一見ネガティブな性格にもポジティブな側面があることに目を向けることなどをお話ししました。自分を理解しようと思いつらせることは、自分自身への寄り添いであり、毎日頑張る自分自身への労いになるものです。

自分自身を知ることができたなら、その次には何ができるでしょうか。

そのひとつに、「自分自身らしさを十分に発揮して生活できていることを実感すること」があります。この考えは、心の健康に寄与するとされています。

自分の持つよい側面を、毎日少しずつでもよいので発揮してみてください。

「私は慎重な性格だから、今日も忘れ物をしないように準備ができたぞ」

「僕は愛嬌がある性格だから、今日も友達に自分から挨拶して笑顔を振りまいたぞ」など、自分の良さを発揮し、そのことに自分で気づくことができれば、代わり映えのしない日常が今より少し、柔らかい時間になるのではないかと思います。

「いいね」に振り回されない



飲み物と花粉症対策！



花粉症に
おすすめの飲み物

- 緑茶** カテキンは、アレルギー反応や症状の原因になる細胞の活性化などを抑えます。
- ハーブティー** ハーブは花粉症の原因物質の放出を防ぎます。
- コーヒー** カフェインには抗アレルギー作用があります。
- ヨーグルト飲料** 乳酸菌が腸内の環境を整え、免疫機能も向上し、花粉症の症状も軽減します。

花粉をつけない、持ち込まないなどの対策にプラスして取り入れてみてもいいですね

