

保健だより

2月

平成31年
2月 1日
港区立赤坂中学校
保健室

2月に入りました。3年生は受験本番ですね。すでに合格している人もいますが、体調管理をしっかりとして気を緩めず生活してください。1, 2年生も寒いですが、しっかりうがい、手洗いをしましょう!

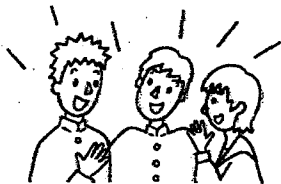
心の健康



自分だけで悩んでいると「1人でいたい」「人と話したくない、会いたくない」と思ってしまいますが、けっこうみんなよく似た悩みをもっているものです。友達、家の人、先生…誰でもいいから相談してみましょ。



自分の心が今どんな状態なのかを振りかえり、向き合うことで、暗い心であってもそれを少し小さくすることができます。心も成長するのです。



パチッとくる!!



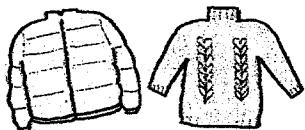
静電気は「摩擦」によって起こります。冬に静電気がよく発生するのは、もともと空気が乾いているうえ、暖房などでさらに乾燥しやすくなること、重ね着で衣服と衣服の摩擦が起きやすいことも関係しているようです。静電気が起こると一瞬「ビリッ」とショックがありますが、健康上は大きな影響はないといわれています。でも、できれば予防したいものですね。

〈静電気を防ぐためには〉

①加湿器などを使って乾燥しないようにする



②+(プラス) / -(マイナス)に帯電しやすい素材を念頭に、衣服を静電気が起きにくい組み合わせにする



プラスに帯電しやすい

毛皮
ウール
ナイロン
レーヨン
絹
麻
ポリエステル
アクリル

マイナスに帯電しやすい

花粉症シーズン間近…

「つけない」「入れない」のおさらいを

花粉症の症状を抑えるポイントとして、まずは、花粉を体に「つけない・入れない」ことを徹底しましょう! そのための基本アイテムをおさらいします。

●マスク

鼻や口(のど)から入る花粉をガード。感染症予防と同様、すき間があかないようにつけて、なるべく外さないようにしましょう。



●メガネ/ゴーグル

目の周囲を広くカバーできるゴーグルタイプが効果的。見た目が気になる場合は、メガネと交互に使うといいかもしれません。



●帽子

外気に触れている髪(頭)には花粉がつきやすいため、つばの広い帽子を。髪が長い人はまとめておきましょう。



●コート

帽子とともに、表面がツルツルした素材のものがおすすめ。外出から帰ったときは、花粉を払ってから家に入りましょう。



生活習慣病を予防するために **あおんで体を動かそう**

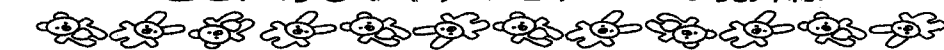
寒さや勉強などの忙しさからくる運動不足に肥満、夜更かし、夜食、偏食…。生活習慣病の引き金になる危険性があります。

意識して毎日の生活の中に運動を取り入れて、適度に体を動かすよう心がけたいものです。

また、重なるストレスも生活習慣病の原因となる危険性がありますので、適度な運動でストレスを発散するのは、生活習慣病予防にとってまさに一石二鳥なのです。

寒さには負けな!

どこにある? ネットとリアル境界線



今や生活の必需品ともいえるインターネット。スマホやパソコンで知りたい情報がすぐに検索でき、非常に便利です。しかし、その一方で「ネットで調べたらそう書いてあったから」「掲示板で質問して、そう教わったから」など、ネット上で得た情報・知識を安易に信用し、行動に反映させる傾向があるようです。ネット上にあられる情報には誤解に基づいたもの、まことしやかなウソも存在します。

そして、極端な話ですが、ネット上であなたの質問に答えてくれるのは全くの見ず知らずの人。本当のことを教えてくれるとは限りません。「あくまでもネットの情報」として、本で調べたり、よく知っている人から聞いたりして学んだこととの線引きも必要になります。

