ほけんだより2月

令和５年２月１日
呉市立両城中学校

２月の保健目標
- ❄ **心の健康に気を付けよう**
- ❄ **花粉に注意しよう**

寒さも本格的になり，両城中学校のグラウンド一面が，雪で真っ白になる日もありました。
さて，広島県では，１月２６日に**「インフルエンザ注意報」**が発令され，学校においてもより一層の感染対策が求められています。
また，感染リスクの高いこの時期は，新型コロナウイルスとインフルエンザの同時感染も想定されます。寒さで手洗いをためらってしまうことはないですか？油断せず，気を引き締めて，この冬を乗り越えていきましょう。

冬こそしっかり ウォームアップ

両城中学校では，寒い季節でも外で運動をする生徒が多く，とても素晴らしいことです！
ただし，先月はけがをする生徒が続出…。
寒い日は全身の血流が悪くなり，筋肉が硬くなりがち。いきなり激しい運動をすると，ケガの危険が高まります。
しっかりウォームアップをして，体を温めてからスポーツを楽しみましょう。

ウォームアップのコツ

“体を大きく動かす”を意識します。
肩や股の関節を前後・左右へ動かしたり、大きく回したりしましょう。

筋肉の温度が上がり、柔軟性が高まって、関節の可動域も広がります。

運動後は、興奮状態の体を落ちつけるためにストレッチなどで**クールダウン**を。

▼１月発育測定の結果を配付しました。自分自身の成長を実感できましたか？
体の成長には個人差があるので，友達と比べる必要はありません。

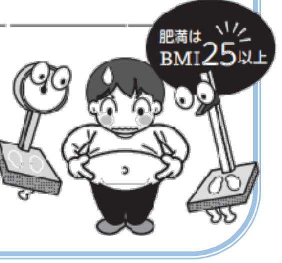
肥満チェック

肥満とは、体に余分な脂肪がついた状態です。肥満を防ぐには、自分の適正体重を知り、維持することが大切です。

適正体重を計算してみよう！

【BMI＝体重（kg）÷身長（m）^{2}】

例）体重55kg、身長160cmの場合：55÷（1.6×1.6）=21.5



\ 始めよう /

花粉症対策

合言葉は つけない 落とす

つけない

マスク
花粉を吸い込む量が $\frac{1}{3}$ ～ $\frac{1}{6}$ に！

スベスベした服
ポリエステルなどがオススメ。

帽子
つば付き帽子で、顔と髪につく花粉を減らそう。

メガネ
目に入る花粉が最大で $\frac{1}{2}$ に！

免疫力も大切
規則正しい生活リズムで免疫力をアップさせ、花粉に強い体を作ろう！

落とす

家に入る前に落とす
家の中に花粉を持ち込まないようにしよう。

顔を洗う
目や鼻の周りは特に丁寧に洗おう。

うがい
のどに流れた花粉を取り除こう。

花粉症？ カゼ？ セルフチェック

花粉症	カゼ
□ くしゃみが発作的に連続して出る	□ 時々くしゃみが出る
□ 透明でサラッとした鼻水	□ 黄色く、ねばりけのある鼻水
□ 熱はないか、あっても微熱	□ 微熱や高熱がある
□ 目のかゆみや、涙が出る	□ のどに痛みがあったり、せきが出る
□ 昼から夕方にかけて症状が強くなる	□ 時間に関係なく症状が出る
□ 症状が２週間以上続いている	□ 症状は数日でおさまる

どちらか分からない場合，または気になる症状がある場合は，家族に相談し，病院で診断してもらおう！

ストレスに気づくきっかけに 自分の考え方は…？

同じ出来事が起きても、浮かぶ考えや気持ちは人それぞれ。その分、ストレスの受け方も違ってくるのです。自分の考え方のクセを知っておくと、ストレスと上手につきあう手助けになりますよ。

さて次の場面、自分ならどんなふうに考えるでしょうか？

……＞ 友だちにあいさつをしたけど、返事がなかった

今回の場合は Cさん Dさん の考え方は**ストレスをためがち！**

見方や考え方をちょっと変えてみると気持ちが楽になるよ

ストレスが大きくなると… こんなSOSに要注意！

こころのSOS

- イライラして怒りっぽくなる
- 急に泣きだしてしまう
- 気分が落ち込んで やる気が出ない　など

からだのSOS

- 頭、肩、お腹などが痛くなる
- ぐっすり眠れない
- 食欲がなくなったり、食べすぎたりする　など

SOSに気がついたら

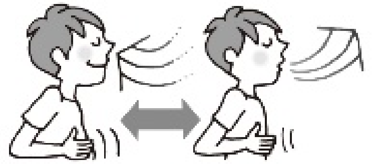
できるだけ早い対処が大切です。ひとりでがんばりすぎず、友だちや家族に話しましょう。保健室も力になりますので、相談しにきてくださいね。

自分でできる おすすめ リフレッシュ

からだを動かす

音楽を聞いたり歌ったりする

今の気持ちを紙に書いてみる



腹式呼吸をくりかえす