



保健だより 2月

今月の目標：積極的に運動し、体力と免疫力をつけよう。事故原因と対策
山高保健室 NO. 11 H30. 2

2月といえば、節分の豆まきがあります。皆さんは「鬼は～外 福は～内」と言いながら豆まきをしたことがありますか。これには悪いものを追い払い、よいものを呼び込むという願いが込められています。私も山県高校の皆さんが、「病気にかかることなく、健康な生活をする」ために、そして「乱暴な言葉遣いを追い払い、あたたかい言葉で過ごす」ために、今年も豆まきをしたいと思います。

保健室には、教頭先生からいただいた言葉（すいぶん前から学校に掲示してあったようです）を、生徒の皆さんの目につくところに掲示しています。

「たった一言が人の心を傷つける たった一言が人の心を暖める」

言葉で人間関係が良くも悪くもなることがあります。

「おはよう」「ありがとう」「さようなら」、この三つの言葉から始めてみませんか。

「病気にかかることなく 健康な生活をする」ために・・・どうすればいいのでしょうか

まずは、「生活習慣」が大切です。

生活習慣という言葉を知るとは、よくあると思いますが、どんなことをいうのでしょうか。

今の自分だけでなく、将来の自分にも影響してきます。

大切なことはまずは「知る」ことです。以下参考にしてください。

生活習慣が大切なのは、なぜ？

生活習慣の基本は **食事** **運動** **睡眠** です。
健康にいい生活習慣でこんなにいいことがあります

バランスのいい 食事

- じょうぶな筋肉、骨、血液などが作られます
- 元気に活動するエネルギーが作られます
- 体の調子がよくなります
- 誰かと一緒に食べると笑顔になります

適度な 運動

- 筋肉がついて、骨も強くなります
- 肺や心臓が強くなります
- 太りにくくなります
- 血液の流れがよくなります
- 気持ちスッキリします

十分な 睡眠

- 体がぐんぐん成長します
- 病気に対抗する力を強くします
- 落ちついた気持ちになり、イライラしません
- 勉強やスポーツに集中でき、やる気もできます

未来の自分のために

子どものころからよい生活習慣を身につけましょう

生活習慣で病気になるの？

よくない生活習慣を続けると起こる病気があります。生活習慣病と言います

```

graph TD
    A[甘いもの食べすぎ] --> C[生活習慣病]
    B[塩分の多いもの食べすぎ] --> C
    C --> D[がん・脳の病気]
    C --> E[心臓の病気・糖尿病]
    C --> F[高血圧 など]
    G[脂脂肪の多いもの食べすぎ] --> C
    H[運動不足] --> C
    I[睡眠不足] --> C
  
```

♪ 最近の保健室の話題から ♪

1年生に実施している「放課後保健指導」で必ず出てくる話題に「納豆」があります。朝食食べてますか?という質問に「ごはんのみそ汁」という答えが多いのですが、「納豆も体にいいよね。安いね」という感じで登場します。その中で、「納豆と豆腐」は言葉が間違っただけなのかも・・・なんていう話をしてくれる生徒もいます。食べ物の話は楽しいですね。


もう一つは、心配な話題です。ストーブでやけどをする生徒がいます。ストーブに近づきすぎたり、近くでふざけることは絶対しないでください。ポケットに手を入れている人、何度も注意しています。危ないですよ。

もんだい問題

なっとう
納豆はなぜねばねばしている?

こたえ 「発酵」という働きによって大豆が変化したから

「発酵」は、目に見えない微生物(菌)が食品にくっつき、成分を食べたり分解したりして、からだによい食品にパワーアップする作用のことで、栄養成分が増えたり、腸の中を整えて免疫力をアップさせ、カゼに負けないからだを作ります。発酵食品は納豆、みそ、ヨーグルトやチーズなどたくさんあります。好き嫌いせず食べましょう。



冬のケガ
注意報!

転倒に注意!

雪が積もったり、道が凍っているときは、すべらないように注意!



歩はばを小さく足の裏全体をつけて歩こう

ポケットに手を入れていると大ケガになるよ

低温やけどに注意!

電気カーペットや使い捨てカイロなど、それほど温度の高くないものでも、長時間の使用でやけどすることがあります

同じ場所に長時間あてない

使いながら寝てはダメ

ストーブのやけどに注意!

近くで遊んだり、走ったりしない

・・・さあ、いよいよ花粉症の季節がやってきます。

いつも、「私は花粉症なのか、カゼをひいたのかわからない」という生徒が保健室を訪れます。

どんな違いがあるのでしょうか。ただし、花粉症の生徒が、かぜをひいてしまうこともあり、はっきりわからないこともよくあります。しかし、この季節がきたら、花粉症の人は「花粉症対策」を始めましょう。来月号は花粉症について載せたいと思います。

カゼかな? **花粉症**かな?

こんな違いでわかります

カゼ		花粉症
それほど続けては出ない	くしゃみ	何回も続けて出る
ねばり気があり、色もついている	鼻水	透明でさらさらしている
ほとんどない	目の症状	かゆみ、充血、涙が出る
37度以上の発熱	熱	ほとんどない
とくになし	遺伝性	家族にアレルギー体質の人がいる
短期間(1週間程度)で治る	発症の期間	花粉が飛んでいる時期は症状が出る
変化はない	天候	症状に変化がある

