

ほけんだより 2月

2017. 2. 20 伊丹市立荒牧中学校 保健室

荒牧中学校でのインフルエンザの流行は落ち着きましたが、兵庫県内はインフルエンザ警報がまだ続いています。手洗いをこまめにして、インフルエンザを予防しましょう。

花粉症の季節がやってきた

今年の花粉飛散予報を見てみると、花粉シーズンの始まりは2月中旬頃（今頃ですね。）、花粉の飛ぶ量は去年のシーズンと比べると非常に多いとなっていました。

敏感な人は、すでに目がかゆかったり鼻水が出たりとつらい症状が出ているのではないのでしょうか・・・



【花粉症の対策】

マスクをしよう



吸いこむ花粉を、3分の1から6分の1にへらせます。花粉症でない人も、これから花粉症になる心配が少なくなります

うがいをしよう



のどに流れた花粉を洗い流します

顔を洗おう



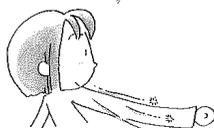
花粉がくっつきやすいのは、顔と頭。外から帰ったら顔を洗おう

ぼうしをかぶろう



頭につきやすい花粉は、ぼうしでさげよう

上着はツルツル



表面がデコボコしていない上着を着よう。ツルツル上着は、花粉がつきにくい！

メガネをしよう



目に入る花粉を2分の1から3分の1までへらせます

花粉症の人で、まだ症状が出ていない人は、早めに病院に相談するのもいいですよ。



お疲れの人はいませんか・・・

今のあなたに足りないものは？

当てはまる：5点 少し当てはまる：3点 当てはまらない：1点

よく頭が痛くなる。
 むやみにイライラする。
 足腰が重く感じる。
 肌がカサつく。
 寝る直前まで、メールやゲームをしていることが多い。



合計 点

やる気が出ない。
 気分が落ち込んでいる。
 わけもなく不安になる。
 あせりを感じる。
 よく眠れない。
 気分が落ち着かない。



合計 点

便秘がちである。
 朝スッキリ起きられない。
 朝食抜きの日が多い。
 午前中はぼんやりしている。
 寝る時刻、起きる時刻が日によってバラバラ。



合計 点

かぜをひきやすい。
 疲れがなかなかとれない。
 食欲がない。
 肩こりがひどい。
 うっかりミスが増えた。



合計 点

合計点数がいちばん多いのは、どの項目ですか？

あなたに足りないのは、**睡眠**です
 あなたに必要なのは、週末の「寝だめ」ではなく、毎日の睡眠の積み重ね。1日7時間を目安に、毎日きちんと睡眠をとりましょう。

あなたに足りないのは、**気分転換**です
 あれもこれも、がんばっているあなた。このへんで一息ついてみては？何もしない時間、好きなことだけする時間も大切です。

あなたに足りないのは、**生活リズム**です
 音楽にリズムがあるように、元気な毎日には、生活リズムが必要です。寝る時刻・起きる時刻を決め、毎日朝ごはんを食べるところからスタート!!

あなたに足りないのは、**休養**です
 疲れがたまってくると、体調をくずしやすいだけでなく、注意力が低下して、思わぬケガをすることもあるので気をつけて。

リラックスをするために・・・

お風呂の達人になろう

◎ぬるめのお湯にゆっくりと

➡ からだも心もリラックス

◎体調が悪い時はひかえよう

➡ 体力が失われてさらに悪化するかも

◎食事のあとは30分くらい時間をあけてから入ろう

➡ 消化のためにがんばる内臓に負担がかかります

◎入浴前後には適度に水分補給を

➡ 思っているよりたくさん汗が出るので注意しよう



簡単なリラックス法～深呼吸～

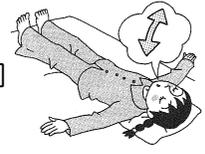
①仰向けに寝て、鼻からいっぱい空気を吸い込みます。

(10秒止める)

②口からゆっくりと息を吐きます。

*①と②を5回

繰り返す



今年度の歯科健診や荒中生の口の健康の様子から、**荒牧中学校は、兵庫県学校歯科保健努力校として、表彰されました。**

これからもハミガキなどで口の中の健康を守っていきましょう。

