

ほけんだよ2月号

大田区立
石川台中学校
保健室R5.2.1.

2月4日は立春。この日から春分までの間に吹く、暖かく強い南風のことを「春一番」といいます。春の訪れを感じる名前ですが、竜巻などを引き起こすこともあり、注意が必要です。また、次の日には冷たい空気が流れ込んでくることも多く、まだまだ寒さには気を付けてください。暖かくして水分補給! 水は冷たいですが、しっかり手を洗ってください。



学校保健委員のご報告

令和5年1月19日(木)5校時
(学級区5名、教職員6名、保護者8名)

学校保健委員会では、生徒の健康課題等について意見交換を行います。

内科 山口先生より

- ・コロナの影響で運動機会が減少し、肥満傾向生徒が増える印象。
- ・コロナ感染(家庭内)が多い。
- ・コロナ…生徒の年代は軽症、蔓延させないために対策(検疫)が必要がある。

眼科 真不先生より

- ・スマホ使用で近くと長時間見るため、近視が増加している。ゲーム(スマホ)もテレビ画面で。
- ・コンタクト(めがね)の着用を。帰宅→手洗→コンタクトを外しめがねをかける。

歯科 神尾先生より

- ・むし歯(2人に1人以上)に良い状態。
- ・「歯垢」…口腔ケアができていない人が相当数いる。
- ・口腔ケアでできる人は感染症にかかりにくい結果が出ています。

耳鼻科 今井先生より

- ・鼻前庭炎…鼻血を繰り返す。レーザー等の処置で出にくくすることができるとの、受診を。

薬剤師 永長先生より

- ・給食室・プールの検査について、すべて良い状態であった。
- ・3学期に空気・照度・騒音の検査予定。

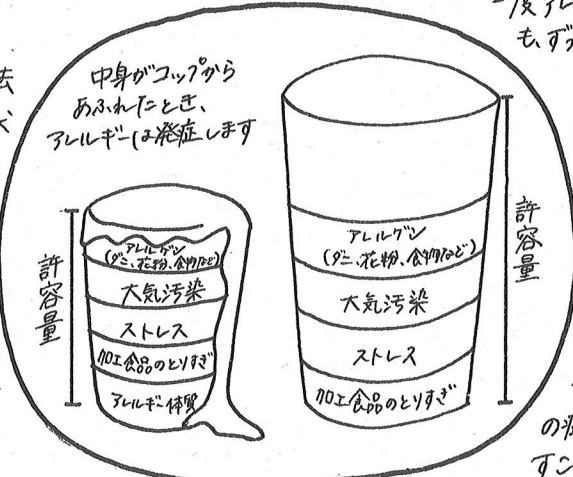
今井先生講話『アレルギー性鼻炎について ~快適に毎日を過ごすために』

▽アレルギー免疫療法

一定量のアレルギーを長期間投与する方法
→原則3年間の使用(舌下)で、一生症状が出なくなる! ※2割の人に効果なし

▽スギヒノキ花粉飛散量・時期予想

飛散開始日…2月11日
例年の2倍程度の大量飛散の予想!
飛散開始1週間前から内服薬を服用し始めることで、ピーク時の症状を軽くすることができる。



一度アレルギー性鼻炎と診断されたとしても、ずっと同じ症状が続くわけはありません。

- ・適切な薬を使う
- ・住環境を整備して、抗原を取り除く
- ・バランスのとれた食事をする
- ・十分な睡眠をとる、ストレスをためない etc.

ちょっとした工夫をすることで、アレルギーの症状を抑え、毎日を快適に過ごすことができます。

体育科より

体力テストの結果からみる石中の課題は、**持久走とハンドボール投げ**

- 策) 体育時間における運動量の確保
- ・投球練習

養護より

・頭痛を訴える生徒が目立ちます。繰り返す頭痛(片頭痛や起立性調節障害)等の疑いがあるので、市販薬に頼らず一度受診を。
・無理をせず、授業と受ける状態を登校していきましょう。

栄養士より

給食の食物アレルギー対応について説明。
安全・安心でおいしい給食
をこれからも提供してまいります。



冬こそしっかりウォームアップ

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、体を温めなが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・左右へ動かす(=リ、大きく回す)をしましょう。
筋肉の温度が上がると、柔軟性が高まり、関節の可動域も広がります。



しょうが湯やホットココアなど、温かい飲み物を飲むのも効果的。



チョコレートの健康効果

チョコレートに含まれる「カカオポリフェノール」には、血圧や動脈硬化に良い効果があることが知られています。例えば、血圧を低下させたり、血管硬塞のリスク低下につながると報告されています。また、糖質の吸収を穏やかにしたり、脂質の分解を助ける作用とも言われています。

ただし! 市販のチョコレートには砂糖が多く含まれていて、カロリーも高めなものが多いので、食べすぎには気を付けて!



友だちと、うまくいってほしい!

友だちとどう向き合えばいいかわからないと、悩んでいませんか。実は、そう悩む人は意外と多くありません。「あの人はどうやって上手に上手に」と思っているとき、意外に本人は悩んでいることもあります。友だちと楽しくなごやかに向き合っていくなら、こんなことを意識してみませんか!

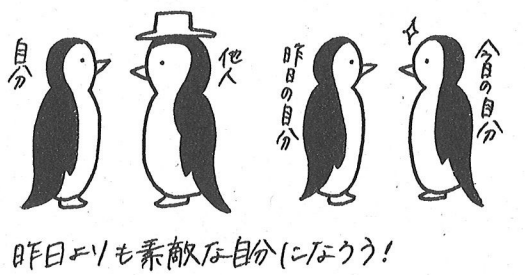
- ◆ 頭から否定せず、相手の話を聴く
 - ◆ 人の悪口を言わない
 - ◆ 見栄や意地を張らない
- ただし、相手を気遣うあまり、いつも自分が我慢する必要はありません。友だちの数が多ければいいわけではありません。よい友情はゆっくりに育つもの。焦らなくとも大丈夫です。

そのストレス、軽くなるかも!? メンタルトレーニング

ネガティブな言葉を使わない



他人と比べない



自分のペースで



誰かの役に立ってみる

