

ほけんだより 2月

平成28年2月13日
練馬区立開進第四中学校

春まであと一歩

2月4日の「立春」を過ぎて初めて吹く強い風を「春一番」。2月19日は「雨水」で雪解け水が流れ出す頃、寒い日が続いていますが、暦のうえでは「春」がチラチラと顔をのぞかせています。もうすぐ春がやってきますね。背筋を伸ばして春を迎えましょう。



2月に入りインフルエンザにかかる生徒が増えてきました。今年はA型とB型が同時に流行しています。このため、一度インフルエンザにかかったとしても違う型にすぐかかる可能性があります。手洗い、うがい、咳エチケット、十分な睡眠など予防を心がけてください。

花粉症の心得

花粉症にならない為には・・・？

花粉が体の中にたくさん入ってくると、発症しやすくなります。花粉を体の中に入れないことが予防になります。花粉の飛散が多いのは、晴れか曇り、最高気温が高い、湿度が低い、雨降りの翌日、昼前から午後3時くらいです。毎日の花粉状況をチェックして、積極的な対策をとりましょう。

4つの術で花粉をガード!

- 1 マスクの術**
花粉を吸い込む量をかなり減らせるよ。
- 2 がらがらうがいの術**
鼻や口からのどに流れた花粉を、うがいで追い出そう。
- 3 洗顔の術**
花粉がつきやすいのは、頭と顔。外から帰ったら顔も洗うと、花粉症予防に効果あり。
- 4 すべすべの術**
表面がすべすべした布地の服なら、花粉がつきにくいよ。頭は、ぼうしを被ると花粉がくっつくのを防げます。

スマホこんな感じで使っていませんか？

普段の様子をチェックしてみてください。

- 歩きながらスマホ
- 暗い部屋でスマホ
- 寝ながらスマホ
- 猫背でスマホ
- 長時間スマホ
- ほおづえスマホ
- 目が近すぎスマホ
- 長時間スマホ

こんな症状があったら、スマホが原因かもしれません。

- ・目がひどく疲れる
- ・肩がひどくこる
- ・首がひどくこる

スマホに依存していませんか？

こんなことに思い当たれば要注意！

- スマホを持っていないと不安
- 食事中にもスマホを見る
- スマホなしで1日過ごせない
- なんでもすぐに、スマホで検索する
- 友だちと一緒にいるのにスマホを使う
- スマホを持ったまま寝てしまう
- お風呂やトイレに持ち込む
- Wi-Fiがある店を探して入る
- スマホが振動したと錯覚することがある
- SNSに書き込むネタのために行動する

チェックがたくさんついた人は、まず、自分がスマホに依存していることを自覚してください。客観的にそんな自分を見て、変わろう！と思うことが大切。

スマホ依存から抜け出すステップ

こんなことを試してみよう



- * スマホより周りのできごとや風景に目をむけよう
- * スマホを使わない方法で「調べて」みよう
- * 友だちといるときは面と向かって話をしよう
- * とくどきスマホを置いてでかけてみよう
- * 枕元にスマホを置くのをやめよう
- * 電源をオフにする時間を作ってみよう
- * スマホに使った時間を計算してみよう

※スマホは便利な物ですが、正しく利用することが大切です。

冷
し
て
冬
を
元
氣
に
改
善

▼思い当たる症状があった人は、こんなことに気をつけよう

<p>冬は下半身をしっかり温め、上半身は重ね着で調節</p>	<p>入浴はぬるめ(38~40℃)のお湯にゆっくりつかる</p> <p>★熱いお湯は深部まで温まらず湯冷めしやすい</p>	<p>生活の中でからだを動かす</p> <p>★動くと筋肉が熱を生み出す</p>
<p>温かいものを食べる</p>	<p>朝ごはんを食べて体温のリズムを整える</p>	<p>無理なダイエットはしない</p>

明日2月14日はバレンタインデー



日本では、女性から男性にチョコレートを送る日として広まりました。しかし最近では、「義理チョコ」「友チョコ」「本命チョコ」に加え、「自分チョコ」まで出現してずいぶん様変わりしています。チョコレートに含まれるカカオ、ポリフェノールは疲労回復や血圧を低下させる効果があります。また、チョコレートの甘い香りが集中力と記憶力を高めるといわれています。栄養豊富ですが、糖分や脂肪分、刺激となる成分も多いので、食べ過ぎには気をつけてください。

