

ほけんだより 2月

練馬区立大泉学園中学校 R3.2.26



2月の保健目標

心の健康を考えよう



心は目に見えません。でも、心が疲れてくると、体の症状として現れることがあります。

- おなかが痛い 頭が痛い 食欲がない
- イライラする 眠れない だるい
- 落ち着かない 集中できない
- やる気が出ない 人と会うのがめんどろ



こんな症状のある人は、心が疲れているのかもしれませんが。ケガをしたときに手当てをするように、心にも手当てが必要です。

ぐっすり眠る、誰かに話す、一人の時間を作る、本を読む、大きな声で歌う(これはお家でやってね)等、心の手当てはいろいろあり、『これが正解』というものはありません。

自分に合った手当ての方法を探してみましょう。

ありがとう
は魔法の言葉

友 やさ だちに優しくしてもらったとき、何かを手伝って なにか もらったとき、ちゃんと「ありがとう」と伝えていませんか？
かんしゃ ことば くち のう 感謝の言葉を口にすると、脳や からだ 体にいい えいきょう あた 影響を与えるホル もん モンが出ます。



セロトニン
こころ ととの 心のバランスを整える

エンドルフィン
いた やわ 痛みを和らげる

ドーパミン
き だ やる気を出させる

オキシトシン
しあわ きもち 幸せな気持ちにしてくれる

体 ちようし の調子をよくするホルモ ん ンのおかげで、ぐっすり ねむ べんきよう しゆうちゆう 眠れたり勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。さらに、言った人も言われた人も、優しい気持ちになる魔法のことば。 「ありがとう」って今日 なんかい いい は何回言ったかな？





昨年の今頃、学園中はインフルエンザ B 型による学校閉鎖をしていました。

ところが今年度、インフルエンザにかかったという報告は、学校内で 1 名もありません。インフルエンザだけでなく、溶連菌・水ぼうそう・おたふくかぜ・感染性胃腸炎等の感染症も全くと言っていいほど出ていません

今、新型コロナウイルスの感染予防のため、マスク着用・こまめな手洗い・教室の換気・昇降口でのアルコール消毒等を毎日続けていますが、これらのことが、感染症予防に大きな効果があると言えるでしょう。

感染症を予防するためには、病気への抵抗力を高めることも大切です。抵抗力アップには、

【十分な睡眠】・・・遅くとも11時には布団に入ろう

【バランスの取れた食事】・・・体の調子を整える野菜たっぷりメニューをとろう。

【適度な運動】・・・ウォーキング等、少し汗ばむ程度の運動をしよう。

【ストレスをため込まない】・・・誰かに話を聞いてもらう、好きなスポーツをして発散、お風呂につかってリラックスする等 が大切です。

❖ トイレのレバーを手で押していますか？

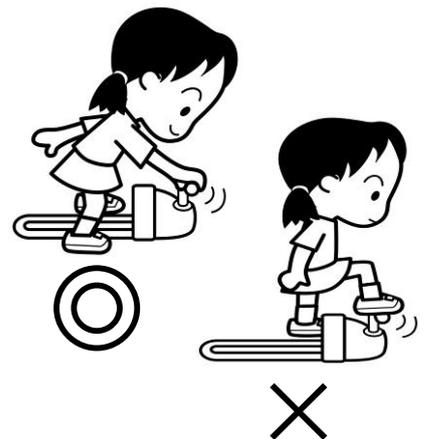
生徒用トイレの水洗レバーの後ろの壁が黒く汚れていた
ので、用務主事さんや他の先生と、『何でだろう？』と考えて
みました。

『もしかして水洗レバーを足で踏んでいますか？』

水洗レバーを足で踏んだ時に、靴の裏が壁にあたって、
壁が汚れるのではないかと推測しました。洋式トイレの水洗
レバーは、床から少し高い位置についていますが、洋式トイレ
の後ろの壁も黒く汚れていました。

学校のトイレの水洗レバーは、手で押すことを想定したもの
です。足で踏むと、強い力がかかるのでレバーが壊れやすく、
そもそも汚い！ので、手で押すようにしましょう。

用便後は手洗いをお忘れなく！



飛んでいます...花粉...花粉症対策の基本は...とにかく花粉を避けること!

マスクをつける
マスクの中のガーゼをしめらせておく効果大!

帽子をかぶる
髪の毛に花粉がつかないように

メガネをかける
顔とのあきまがせまいものが良い。専用のものも売ってます!

ツルツル素材の
コートを着る
服に花粉がつくのを防げます

室内に入るときに
頭や洋服についた
花粉をおい落とそう

周囲の人達の
協力も必要です

こまめにうがい・手洗い
洗顔・洗眼
とにかく花粉を洗い流そう

かぜをひかないように
注意しよう
症状が悪化します

かぜだけ花粉症だかわかんない!
もうぐちゃぐちゃ...

薬を服用する際は、決められた用法・用量を守って服用するようにしましょう