

ほけんだより 2月

2月4日は立春とはいえ、まだまだ寒い日が続きます。「猫はこたつで丸くなる」…猫の背骨は曲げることができる仕組みになっていますが、人間は違います。背中、丸まっていますか? 「あっ」と思ったら、背中にのしかかっている冷たい空気を押しよけるつもりで、うんと伸びをしてみてくださいね。

風邪、インフルエンザを予防する6つのポイント

- 外出するときはマスクをつける
- 外出のあとはうがい、手洗い
- 人ごみをさける
- 換気をする
- 部屋は温度と湿度に気をつける
- 栄養と休養をじゅうぶにとる

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

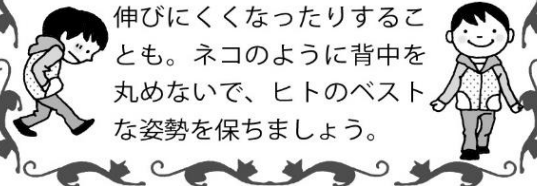
ヒトの背中、ネコの背中

Q: ネコの背中が丸いのはなぜ?

A: 狩りをするとき、丸まってから勢いをつけて獲物に飛びつくため。飛び降りたときに衝撃を吸収する役割もあります。

Q: では、ヒトの背中が丸くないのはなぜ?

A: ヒトはネコと違い、二足歩行。重たい頭やからだを支えるために、緩やかに曲がった背骨と筋肉が絶妙なバランスを保っています。猫背になるとそのバランスが崩れて、疲れやすくなったり背が伸びにくくなったりすることも。ネコのように背中を丸めないで、ヒトのベストな姿勢を保ちましょう。



「ぐっあい」の秘訣は体温に

赤ちゃんが眠くなると、手足がホカホカしてくるのを知っていますか?

人の体温は一日中同じではありません。体内時計に合わせて、昼間活動しているときには高く、夜は自然と低くなります。眠りに入る前、手足の温度が上がるのは、熱を外に逃がして、からだの中の温度を下げるため。

体温が下がるにつれて眠くなり、深い睡眠が訪れます。

眠りが浅い人は体温調整の見直しを

- ・電気毛布を朝までつけていませんか?
- ・部屋の暖房は強すぎませんか?
- ・寝る直前に熱いお風呂に入っていないですか?



1月保健室来室状況

病気で利用した人数 54人

一番多かった症状

頭痛 17(人)

けがで利用した人数 75人

一番多かったけが名

捻挫・突き指 各10(人)

1月はインフルエンザ様症状で来室する生徒が多かったです。

インフルエンザが県全体で警報の基準値を超えました。感染予防、感染拡大防止のため、咳エチケット、手洗い・うがいの励行を心がけ、症状のある人は早めに医療機関を受診しましょう。

冬の皮ふトラブルを予防しよう

カサカサ肌(乾燥肌)...

皮脂が減って、水分が失われやすくなります

- * 強い力でからだを洗わない
- * 保湿をしっかり
- * 部屋を加湿する
- * 下着は刺激の少ない綿がベスト



しもやけ...

寒さで血行が悪くなり、赤く腫れたりかゆくなったりします

- * 手袋や靴下でしっかり保温しよう



低温やけど...

体温より少し高温のものに数時間ふれ続けると、皮ふの深部のやけどをおこします

- * カイロを長時間貼りつけない
- * コタツやあんかは寝る前にははずす
- * 床暖房をしたまま寝てしまわない

