

# ほけんだより 2月

季節の始まりは立春・立夏・立秋・立冬。そのうち立春は旧暦では1年の始まりとされていて、前日の節分は大晦日のようなもの。新学期が始まってそろそろ疲れてきたという人、心やからだの疲れをリセットしてみませんか？

マスクの正しい使い方、正しいですか？

思い当たるものはあるかな？

- 鼻だけ出してつける
- 上下・裏表は気にしない
- 一度使ったマスクを翌日も使う
- 一時的に外すときはポケットに入れる



ひとつでも当てはまった人は、せっかくのマスクなのに効果がないかも…。マスクは、鼻と口を確実に覆ってスキマをなくそう。顔にフィットさせるには、上下・裏表を正しく着用するのも大切。1日つけたり一度ポケットに入れたマスクには、ウイルスが付いて、再度つけると予防どころか病気になるリスクが増してしまう…なんてことも。マスクはなるべく清潔な手でさわって、こまめにとりかえよう。

## みんなで換気!

みなさんが教室で快適に過ごすために、学校環境衛生の基準が決められています。それによると、二酸化炭素の濃度は1,500ppm以下。1,500ppmをこえていくと、息苦しくなったり、頭が重いと感ずることがあります。

閉めきった教室でたくさんの方が息をすると増えていく二酸化炭素。ウイルスや細菌だって増えていきます。休み時間になったら、みんなで窓を開けましょう！5分間全開にして、新鮮な空気と入れ替えましょう！



みんなが「換気は大切」と思うことが大事です!



## 鬼は〜外! の豆の豆知識



節分にまくのは大豆。大豆にはからだの成長に欠かせないたんぱく質が豊富。しかも良質でコレステロールゼロ。他にも、コレステロールを低下させる大豆レシチン、ビフィズス菌をふやすオリゴ糖、細胞や血管の障害を予防する大豆サポニン、骨粗しょう症を予防するイソフラボンなどのからだにいい成分が含まれています。小さくても大きな仕事をするのですね。



大豆を使っている食品を〇で囲もう

えだまめ 枝豆・もやし・きな粉・納豆・豆乳・ゆば  
しょうゆ・おから・とうふ・みそ・おあげ

こたえ 全部、大豆からできています。美味しさも優秀ですね!



## もし、心がかぜをひいたなら

かぜは誰でもひくもの。体力が落ちたり、ちょっとした油断でかかります。そしてそれは、心にもおこることがあります。『心もかぜをひく』って、意外ですか？

**心がかぜをひいたかも**

- ・やる気がでない
- ・気がついたらボンヤリ
- ・なかなか眠れない
- ・なにをしても楽しくない

**心のかぜの原因は**

- ・ホッとできる時間がない
- ・無理にがんばっている
- ・友だちとケンカした
- ・うまく気持ちが伝えられない

**心のかぜを治すのは**

- ・ノンビリ過ごす時間をつくる
- ・好きなことを思いっきりする
- ・誰かに話を聞いてもらう



## “笑う”だけで、心もからだも元気アップ↑

私たちのからだは、常に細菌やウイルスが侵入したり、がん細胞が生まれたりしています。でも、だいじょうぶ。そんな病気のもとを、ナチュラルキラー細胞という免疫力が退治してくれています。ナチュラルキラー細胞を元気にするのは、私たちの“笑い”。反対に悲しみやストレスを受け取ると、元気をなくします。



“笑う”と他にもいろいろいいこと

- 脳の働きがよくなる
- 血液の流れがよくなる
- 自律神経のバランスがよくなる
- ストレスの解消になる
- 幸福感がアップする

大笑いなくても、笑顔だけで効果はあるそうです

## 1月保健室来室状況

病気で利用した人数	87人
一番多かった症状	頭痛・吐き気 (22人)
けがで利用した人数	63人
一番多かったけが名	捻挫 (12人)

1月はインフルエンザによる体調不良・早退が多かったです。本校ではインフルエンザA型が大半でしたが、B型に罹患した生徒もみられました。引き続き、手洗い・うがい、換気を行い、感染症を予防しましょう。