

2月の保健目標

冬を健康に過ごそう！

2月4日は『立春』。「春」という字が使われているので暖かい日を想像しがちですが、前日にあたる「節分」は一般的には寒さのピークとされています。少しずつ暖かい日が続いたり、日が長くなるのを感じたりして春の訪れを楽しみに待ちましょう。また、引き続きインフルエンザや風邪の予防に努めましょう。

《2月の保健関係行事・暦》

日時	行事等	備考
2/4(月)	スクールカウンセリング	希望者は7日前までに担任または保健室まで連絡して下さい
2/1~2/28	全国生活習慣病予防月間	生活習慣病予防に対する意識向上と健康寿命伸長を目指す
2/10(月)	フットケアの日	足病変の予防・早期発見・早期治療の啓発が目的
2/17~2/23	アレルギー週間	アレルギー疾患の的確な情報を提供するための活動推進週間

2月は ❖ 全国生活習慣病予防月間 ❖

生活習慣を整えよう！



生活習慣で病気に???

良くない生活習慣を続けることで起こる病気があります。それを**生活習慣病**と言います。



なぜ生活習慣が大切な???

生活習慣の基本は、**食事**・**運動**・**睡眠**です。



バランスの良い**食事**



- ① 丈夫な筋肉・骨・血液などが作られます。
- ② 身体を動かすためのエネルギーが作られます。
- ③ 身体の調子を整えます。
- ④ 気持ちの安定につながります。

適度な**運動**



- ① 筋肉や骨を強化します。
- ② 心肺機能が向上します。
- ③ 血液の流れを良くします。
- ④ 心身ともにリフレッシュできます。
- ⑤ 抵抗力がつかます。
- ⑥ 疲れにくくなります。

十分な**睡眠**



- ① 身体の成長を促します。
- ② 免疫力を高めます。
- ③ 気分が安定します。
- ④ 集中力や意欲が向上します。
- ⑤ 疲れがとれます。

❖ 2月20日は「アレルギーの日」 ❖

アレルギーとは???

私たちの体に本来備わっている防御機能「免疫」が、入ってきた異物に対して過敏に働くことで、様々な症状が出てしまうことをいいます。

原因物質

- ・食べ物 ・花粉 ・ダニ ・ハウスダスト
- ・ラテックス（天然ゴム） ・薬物 ・動物 など



症状

- ・神経の症状（頭痛、ぐったりする など）
- ・目の症状（結膜充血、かゆみ、まぶたの腫れ など）
- ・鼻の症状（くしゃみ、鼻水 など）
- ・口腔の症状（口の中の違和感、かゆみ など）
- ・循環器の症状（頻脈、手足が冷たい など）
- ・呼吸器の症状（咳、喘息発作 など）
- ・消化器の症状（腹痛、嘔吐、下痢 など）
- ・皮膚の症状（じんましん、紅斑、むくみ など）

予防

- ☆こまめにうがい、手洗い、洗顔、洗眼をする。 ☆外出時はマスク、メガネを着用する。
- ☆外出後は部屋に入る前に服や髪をはたいて、部屋に花粉を入れないようにする。



症状が出たら・・・

鼻の症状がひどい場合は耳鼻咽喉科、目の症状がひどい場合は眼科を受診しましょう。内科やアレルギー科でも診療が受けられます。早めに治療を開始すると粘膜の炎症の進行を抑えることができます。

❖ 「ストレス」って何?? ❖

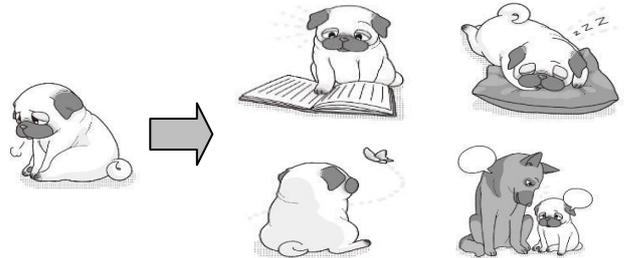
ストレスとは・・・

私たちの心は、様々な刺激を受け、それに対して「嬉しい」「楽しい」「悲しい」「苦しい」などと変化します。この刺激を『ストレス』、変化を『ストレス反応』といいます。ほめられたり認められたりすると嬉しかったり、やる気が出たりしますが、これも『ストレス』と『ストレス反応』です。

また、試練や困難によるストレスがあっても、それを解決して乗り越えることで、私たちの心は強く成長していくといわれています。

ストレス解消法

- ✿ 好きなこと、楽しいことをする
（音楽を聴く、本を読む、動物と遊ぶ など）
- ✿ 体を休める
（睡眠を多くとる、お風呂にゆっくり入る など）
- ✿ 身近な人に話す、相談する
（友達、家族、先生 など）



考えよう コミュニケーション! ～言葉のチカラ～

自分のことをほめられると嬉しかったり、しんどい時に分かってもらえると少し楽になったりします。逆にけなされたり、冷たいことを言われたりすると腹が立ったり、さらに落ち込んだりします。言葉は、相手と自分、お互いの行動や考え方に大きな影響を与えます。

メールやSNSも人とのコミュニケーションをとる手段のひとつです。『言葉のやりとり』という基本的なところは同じです。「自分がこう言ったら（送ったら）、どう思うかな?」「この言葉は、本当に自分が伝えたいことかな?」と、少し立ち止まって相手や自分のことを考える・・・
ふだんの生活で、そんなことを心がけていきましょう。



寒い日には【3つの首】を温めましょう!
首・手首・足首が冷えると体全体が冷えて風邪をひきやすくなります。首にはマフラー、手首には手袋、足首には厚手のくつ下を着用するなど、しっかり保温をして血流をよくしましょう。

