

# ほけんだより 2月

## ★冬の登校-思わぬケガに注意して!-★

まだまだ寒い日が多く、朝起きるのもつらい季節ですが、元気に登校できていますか?この時期は道路が凍ったりして、足下に注意が必要なことがよくあります。先日も朝凍った道路で転倒して処置をしに保健室にきた生徒がたくさんいました。特に雪の日や朝の気温が氷点下になる日は、路面が凍結するのでいつもより早く家を出る方が余裕を持って登校でき、急いで転んだりすることも防げます。冬は思わぬケガにつながる要素が多いので、十分気をつけてくださいね。



## インフルエンザ情報

3学期になって1年生が22名、2年生が10名、3年生が8名インフルエンザに感染し、1-2は1/23~1/24学級閉鎖をしました。インフルエンザA型とB型の両方の感染報告があります。今は栃木県内すべての地域で流行の警報がでていますので、家族や友達で感染者がでたら、十分に注意してください。

**各クラスに設置したアルコール消毒液、みなさん、使っていますか?  
教室の換気は行っていますか?・・・寒いよりも換気ですよ!!**

「自分がかからない」などと勝手に思い込んで、予防対策を忘れていませんか?油断は禁物です!予防はもちろん・・・

**うがい + 手洗い + 換気 + マスク + 気合いです!**

保健室で生徒の対応をしていると、風邪やインフルエンザに感染するリスクは高いのですが、かなり気合いでウイルスを追い払っています(笑)

「オレもインフルエンザに感染して学校休みてえ」といって、体温を測っているMくん、Kくん等、毎日たくさんの生徒が訪れて、保健室は賑わっています。

「頭が痛い」「いつもと体調がなんか違うな」と感じるだけでも、インフルエンザの初期症状のこともあるので、念のために保健室に来て、体調を伝えてください。学校で大きな流行にならないように一人一人が気をつけましょう。

寒い季節だって元気!  
**実践しよう!  
冬の健康生活**

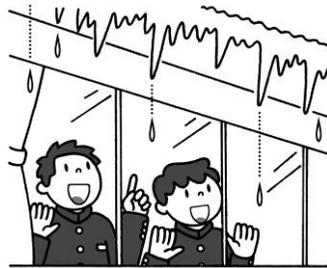


冬はカゼやインフルエンザの流行等もあり、特に体調管理に注意が必要な季節と言えます。寒さで外出がおっくうになり、つい運動不足なんてことにも...。また「寒い」と、それだけでストレスもたまりがちになります。心も体も健康で過ごせるように、以下のことに気を配ってください。

## 2月の保健目標

風邪やインフルエンザに気をつけよう!

北陵高 保健室



## 冬の風景



## 女性に多い “冷え症”

～ふだんの生活から見直そう～

### 冷え症の症状

- ★手足が冷える
- ★手足がしびれることがある
- ★肩や首がこりやすい
- ★トイレが近い

- こんな症状があったら、冷え性かもしれません。
- ★かぜをひきやすい
  - ★生理痛がひどい
  - ★腰痛がある
  - ★人より寒がり...など

### 冷え症の原因

**ミニスカート**は冷えやすい足と腰を直接に冷やしてしまいます。また、足を締めつけるきゅうくつなブーツやハイヒールなども血行を悪くし、冷えの原因となります。



**無理なダイエット**をして、必要以上に皮下脂肪を減らしてしまうと、新陳代謝が低下して冷えやすくなります。



**ストレス**は自律神経失調症の原因となります。このため、血管を拡張・収縮させる動きが衰え、血行が悪くなります。

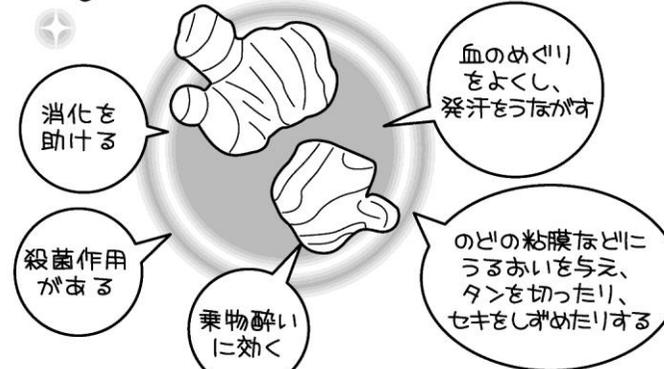
**きつい下着**を無理してつけるのもよくありません。血行が悪くなり、冷えの原因となります。特にお腹を強く締めつけると、生理痛や、腰痛の原因にもなることがあるので注意しましょう。



**たばこ**を吸うと、血管は収縮します。このため血行が悪くなり、冷え性の原因となります。



## 知っていますか? ショウガのパワー



### 低温やけどに注意!



<p>室内外の温度差に合わせた衣服の調節</p> <p>in door / out door</p>	<p>手洗いで感染症の予防</p> <p>インフルエンザ・感染性胃腸炎しっかり防ごう!</p>	<p>規則正しい生活習慣を続けて免疫力UP!</p> <p>免疫力 / 睡眠 / 運動</p>	<p>ストレスの発散を意図的に行ってみる</p> <p>WA HA HA</p> <p>HA HA HA</p> <p>無条件に楽しい!と思えるものを探しておこう</p>
--	---	---	---

2月といえば、もう一イベントがありますね♥  
そうです、バレンタインデーです♥手作りチョコに想いを込めて...  
今は友達同士でプレゼントしあうことが多いかな?

相手によって「本気チョコ」「友チョコ」「感謝チョコ」などいろいろあると思いますが、日頃の感謝の気持ちをつたえるということが大切ですよね(\*^\_^\*)v 余談ですが、この日は二男くんの誕生日♪バースデーケーキはもちろんチョコ味♪ホクホクの誕生日になるようないい男になってほしいと願う欲張りなハハです(\*^\_^\*)

St.Valentine's Day

