

保健だより

2月号

旭中 保健室



年が明けてからあっという間に1か月経ちましたね。1月はインフルエンザが流行し、旭中でも学級閉鎖になったクラスもありました。まだまだ流行時期なので、油断せずにしっかり予防していきましょう。

正しくマスクを使おう！

この時期、風邪やインフルエンザの予防に欠かせないアイテム…それはマスク！！！！多くの方が付けているところを見ますが、本当に正しい付け方で使用していますか？

花粉の季節も近づいていますし、この機会にもう一度マスクの付け方を見直してみましょう。

☆正しいマスクの付け方クイズ！

①～④のうち、正しいマスクの付け方はどれでしょう。



正解は… **どれも間違っています！**

- ①… あごが出てしまっています。あごを覆うように装着しないと、隙間ができてウイルスが入ってしまいます。
- ②… 見ての通りです。口も鼻も出ているのでマスクの意味がありません。
- ③… あごは隠れていますが、鼻が出てしまっています。鼻からもウイルスは入ってくるため、鼻まで覆う必要があります。
- ④… マスクが大きすぎます。マスクが大きいと隙間ができてマスクの意味がなくなってしまいます。

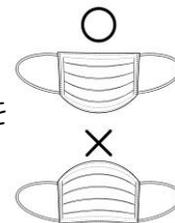
☆正しいマスクの付け方は？



☆マスクをつけるときのポイント！



プリーツ式マスクは、プリーツが下向きの方を外側につける。(上向きのプリーツが外側だと、みぞにほこりやウイルスがたまってしまう。)



プリーツが鼻からあごまで覆えるように広げる。



鼻のワイヤーは鼻に合わせて隙間のないように曲げる。



ストレス との付き合い

冬の寒さや勉強、人間関係などなど…この時期は何かとストレスがたまりがちですね。「ストレスがたまってイライラする!」と言っている人もよく見かけます。嫌なことがあっても、自分の中で我慢してしまい、知らないうちにストレスがたまっている人もたくさんいると思います。ストレスを感じない人はいません。大切なことは、ストレスとどのように向き合って、解消していくかです。

●ストレスと上手に付き合う4つのR!

☆Rest: レスト (休憩)

しっかり睡眠をとり、身体を休ませよう。

☆Relaxation: リラクゼーション (くつろぎ)

趣味に没頭する時間を作って、心の栄養補給! (ゲームのやり過ぎ注意)

☆Recreation: レクリエーション (気晴らし)

軽い運動や、おしゃべり、散歩などで気分転換をしてみよう。

☆Reset: リセット (切り替え)

過ぎてしまったことにとらわれ過ぎず、次のことに目を向けよう。

●「良い加減」を大切に。

がんばりすぎて疲れてしまっている人はいませんか? 目標に向かって一生懸命がんばることはとても大切なことですが、時には身体と心を休ませてあげないとパンクしてしまいます。がんばる時と力を抜く時をちょうど「良い加減」に調節することも大切な事です。



私は、どうしても答えの出ない悩みに困ったら、一度考えるのをやめて、しばらく心を休めてからもう一度考えます。
元気なときの方が考えもまとまりやすいですからね!

まだまだ寒いね! 冷えに負けない体を作ろう!

暑い夏も寒い冬も、人間は体温を一定に保つ働きがあります。皮膚で暑さや寒さを感じると、脳が指令を出し、血管を広げて熱を逃がしたり、血管を縮めて熱を逃げにくくしたりして体温を調節します。寒いところにいて手足が冷たくなるのは当然ですが、なかなか温まらない、いつも冷えた感覚のある人は、本来の体温調節機能がうまく働いていない状態かもしれません。



「冷え」の解消方法

① 熱を作るエネルギーを補給しよう!

朝昼夜、バランスの良い食事を十分な量とれていないと、熱を生み出すことができません。特に冷えが気になる人は熱を生み出しやすいたんぱく質を多くとるようにしましょう。



② 熱を生み出す力をつけよう!

筋肉量や運動量が少ないと体内で熱を生み出す力(基礎代謝)が少なくなってしまいます。毎日続けられるような軽い運動をしてみましょう。

③ 熱をめぐるせるシステムを整えよう!

夜更かしなどの不規則な生活やストレスは、体中に血液をめぐるさせる働きを鈍くさせます。生活リズムに気をつけて、リラックスする時間を作りましょう。



④ 熱を逃がさない服装をしよう!

寒いのにシャツを着ていない人や、薄着で学校に来て寒そうにしている人をよく見かけます。暖かい格好をして体温を守りましょう。

