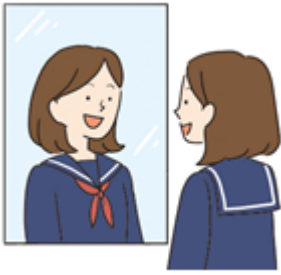


保健だより 2月



令和6年度
埼玉県立北本高等学校
保健室



2月は1年の間で最も寒くなるといわれています。寒さが厳しくなればそれだけ体調を崩しやすくなるので、これまで以上にしっかりとした防寒対策が必要です。さらに、気温が低い状態は、風邪やコロナ・インフルエンザなどの感染症の原因であるウイルスにとっても好ましい環境です。毎日の手洗い・うがいや換気などの予防対策も引き続き取り組んでいく必要があります。

また、登校前に鏡を見て健康チェックをしましょう。いつもと違うと感じたときは、自宅で少し様子を見てから登校してくださいね。



あなたは自分のこと、好きですか？



大切な人に贈り物をするバレンタインデーですが、日頃の感謝の気持ちや応援の言葉、尊敬できることをほめる言葉、大切に思っているということを伝え合えるといいですね。

また、皆さんは今の自分を認めてあげていますか？

自分を認めるファーストステップ！

「わたしって○○」を
ポジティブな言葉に
してみよう！

人前でうまく
話せないんだ…



穏やかな性格
なんだ

おしゃべりでうるさい
って言われるんだ…



明るくて元気いっぱい
なんだ！

飽きっぽくて、落ち
着きがないんだ…



好奇心旺盛で行動力
があるんだ！

いいかげんだって
言われるんだ…



こだわらない、おおらか
な性格なんだ！

おせっかいだって言
われるんだ…



気配りができて、
社交的なんだ！

頑固で怒りっぽいつ
て言われるんだ…



責任感が強く、
感情豊かなんだ！

さむ〜い季節の
あったか〜い睡眠

本当はNGって知ってた？

睡眠中は脳や体の活動を抑えてしっかりと休めるために、体温が下がります。体温がしっかり下がらないと、眠りの質が下がってしまうことがあります。

靴下をはいて
あったか〜いは

NG

睡眠中に体温を下げるために、手足から熱を逃がします。靴下をはくと足から熱が逃げにくくなって、体温が下がりにくくなってしまいます。



寝る直前にお風呂で
あったか〜いは

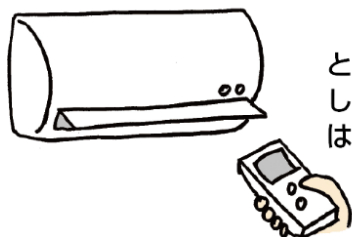
NG

体が温まりすぎると、体温が下がるまでに時間がかかり、寝つきが悪くなってしまいます。お風呂は寝る60〜90分前、38〜40度のぬるめのお湯にするといいでしょう。



暖房で
あったか〜いは

NG



暖房で温めすぎると、眠りが浅くなってしまいます。最適温度は16〜19度です。

電気毛布で
あったか〜いは

NG

つけたまま眠ると体温が下がらず、夜中に目が覚めることがあります。もし使うなら温度を下げるか、タイマーをセットしましょう。



もう
はまっている？!

花ふん症

出かける前に天気予報をチェックするのがあると思います。雨が降りそうなら、傘をもって行ったり少し早めに家に帰ってきたりと、天気の変化を考えて準備や行動をしますよね。天気予報と同じように、花粉が飛ぶ量や範囲を紹介する「花粉飛散情報」をテレビやインターネットなどでチェックすることができます。

ぜひ参考にして、飛んでくる花粉に備えましょう。



●マスク

鼻・のどから入る花ふんをガード。鼻やあごの部分にすき間ができないようにつけて、外ではなるべくはずさないようにしましょう。

●メガネ/ゴーグル

広くカバーできるゴーグルタイプのほうがこうかがありますが、見た目が気になる人も…。メガネタイプと使い分けでもよいかもしれません。



●コート

ぼうしとあわせて使いましょう。おもてがツルツルしているものがおすすめ。外から帰ったときは、花ふんをよくはらってから中に入りましょう。



●ぼうし

頭(かみの毛)には花ふんが付きやすいため、つばのひろいぼうしを。かみが長い人はゴムなどでまとめておきましょう。