

ほけんだより 2月

令7年2月3日(月)
足立区立入谷中学校
保健室

こんにちは。保健室の大川です！

毎日寒いですね。毎朝、色んなところが凍っているのを眺めながら学校に来ています。こんなに寒いのに、もう花粉が飛び始めたというのでビックリですね！私は花粉症ではないので、花粉が飛んでいるかわかりません。服をはらったり、洗濯物をパタパタしたりもあまりしないので、花粉まみれかもしれません…。気をつけなくては！

3年生はよいよ大詰めですね。感染症が大流行中なので、予防と体調管理にも気を付け、万全な状態で挑めるようにしましょう。具合が悪い時はなるべくすぐに病院へ！



2月はバレンタインデーもありますね♡この時期はついつい甘いものを食べ過ぎてしまうかもしれません。「チョコレートを食べるとニキビができる！」というのは迷信ですが、油分が多い食べ物をたくさん食べたり、マスクや花粉で肌が荒れたり、ニキビができやすい季節でもあります。予防には食生活と洗顔と保湿が大切です！



【2月の保健目標】 心身ともに健康に過ごそう

寒い時期は心も体も不調を起こしやすいです。手洗いうがい、換気、温かい服装、十分な睡眠や食事など、体調管理には気を付けているかと思われますが、心の健康はどうでしょう？ストレスも悩みも、なるべく早く解消したいですね。

話すことでスッキリしたり、解決法が見えたりすることも多いです。学校の先生やスクールカウンセラーへの相談はもちろん、保健室の前には外部の相談機関の連絡先も貼ってあります（ネットで相談できる場所も）。一人でため込まないようにしましょう。



心の声に
耳をすまして

やる気が出ない

食欲がない

集中できない

体がだるい

どれも心の不調のサインかもしれません。本当につらくなる前に、ゆっくり寝たり、気分転換をしたり、たくさん笑ったりして、たまったストレスを解消しましょう。



受験前&定期テスト前！冬の勉強シーズン！



勉強の 効率アップ↑↑の コツ

テストや試験に向けて勉強を頑張っている人も多いと思います。その時はこんなことに気をつけてください。



しっかり寝る

勉強した内容は寝ている間に脳に定着するのでしっかり寝ましょう。睡眠不足は集中力の低下や体調を崩す原因にもなります。



適度に休憩する

集中力は長い時間は持ちません。適度に休憩をした方が集中できます。



部屋の換気をする

閉め切った部屋だと、部屋の酸素の量がだんだん少なくなり、脳に送られる酸素量も減って集中力が低下します。1時間に一度くらいは窓を開けましょう。

2月の上旬は一年間で一番寒い時期です。

2月3日は立春。暦の上では春ですが、1月20日は大寒でした！

寒い冬は 体を温めよう

体が冷えると血行が悪くなり、内臓の不調や免疫力の低下につながります。衣服を調節して、運動習慣をつくり、入浴の時間をしっかりとって、厳しい冬を乗り越えましょう。

衣服	運動	入浴
<p>マフラーや手袋などの小物も活用して、防寒対策をしっかり行いましょう。</p>	<p>腹筋やスクワットなどの「筋トレ」で、室内でも運動しましょう。筋肉を動かすと熱が産生され、体温が上がります。</p>	<p>38～40度のお湯に、10～15分入浴しましょう。血行が促進されて体温が上がり、体の芯からよく温まります。</p>