

ほけんだより2月

家庭数配布

H31年2月1日

我孫子中学校 保健室

我孫子中学校でインフルエンザが猛威をふるっています。千葉県では1月16日に「インフルエンザ警報」が発令されました。

保健室に来室し、インフルエンザだった生徒の症状の出はじめ方はいろいろです。

- ①38℃以上の高い熱
- ②熱はないけど『頭痛』・『寒気』・『身体の痛み』
- ③『気持ちが悪い』・『腹痛』 など

朝起きてから、「何か調子が悪いな」と思ったら、家で熱を測ってきましょう。

平熱より高い場合は、無理をせず身体を休めることが今は大切です。

保健室に来室する生徒に平熱を聞いてみると大半が、平熱35℃台です。

平熱が低いと免疫力が下がってきてしまうと言われています。(健康な人の平熱:36.5℃~37.1℃)

低体温の原因の1つと言われているのが『**筋肉量の低下**』です。

「よく寝る」「よく食べる」「よく動く」ことを意識して、筋力アップを心がけてみましょう。合わせて入浴の時に湯船につかるなど身体を温める習慣も身につけましょう。

冷えは万病のもと

かぜをひきやすい
肩がこる
眠れない
便秘・下痢
気分が落ち込む

温活のススメ

寒い季節に意識したい心がけ

温まるアイテム・フル活用

首 マフラー、ネックウォーマー
手首 手袋、手首ウォーマー
足首 厚手のくつ下、レッグウォーマー
カイロ 貼るなら首の下、お腹、背中
お腹 腹巻

温まるものを飲む・食べる

Coffee tea
Hot Drink
ネギ
根菜類
しょうが

適度に運動

ストレス発散

ZUBAAAAN!

みなさんの
1♡げんき!?

ストレス度チェック!!

スタート
START

はい → いいえ →

あさきも
朝、気持ちよく
おきられろ!

おは よう!

まいにち たの
毎日が楽しい!

HAPPY!

すぐカ—ッとしたり
イライラする!

かたが"ころ

ゴリ ゴリ

べんぴやげりを
くりかえす

う—ん W C

なんでも わる悪いほうに
かながえてしまう

どうせ どうせ

夜 よるなかなか
ねむれない

ギン ギン

このころ
食たべたくない

おなか すかない

なにを やっても
すぐにつかれろ!

ふ

きぶん わる気分が 悪くなろ
ことが おおおい

ほけんしゅう
いこうよ!

とほ ほなただちと 話すのが
めんどうくさい

ごめん!

元気いっぱい!

あか げんきいつも 明るく 元気な あなた!
その ちょうし!!

ちよっと おつかれ?

たまには ゆっくり 休んで。
リラックサ!

SOS!

なやんでいるなら だれかに
ほな話してみろ!

らくになろかも...