

# ほけんだより 2月

H23.2  
向島中学校  
保健室

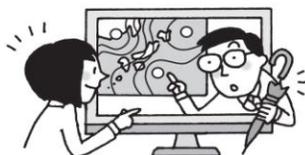
2月4日は立春。まだまだ寒いこの時期に「春」といわれてもピンときませんが、目に見えないくらいのゆっくりとしたスピードで春は確実に近づいています。日も少しずつ長くなってきました。土の中では草花が芽吹く準備を始め、いっせいに花咲くときに向けて力をたくわえています。

私たちも寒さに縮こまった背中をしゃんと伸ばして、まもなく訪れる新しい季節に向けて準備を始めることにしましょう。

## 冬のケガを防ぐ 3つのポイント

### 1 チェック

#### ●天気予報をチェック



雪や凍結の情報をいち早くゲット!!

#### ●道路の状態をチェック



ぬれているように見える路面が凍っていることも!! よく見ましょう。

### 2 ゆとり

#### ●時間にゆとりを



あせりは、ケガ・事故のもと。時間にゆとりを持って行動しましょう。

### 3 ガード

#### ●手袋・帽子でガード



手袋や帽子を着けていると、転んでも軽いケガですむことがあります。

#### ⚠️ 自転車は厳禁です ⚠️



雪が積もっていたり、氷が張っている道路で自転車に乗るのは、非常に危険!! 絶対にやめましょう。

### +1 部活のとき

#### ●しっかりウォーミングアップを

ストレッチや軽いランニングで、からだを十分にあたためて、筋肉をほぐしてから練習を始めましょう。



## 今春の花粉は少なめ

今春の花粉飛散量は、非常に多かった昨年と比べて30~70%少なくなる見込み（日本気象協会/2011年10月11日第1報）。ただし、平年並みの量と予想されるので注意は必要です。

2012 早春  
Good news



Bad news



## 厳しい寒さが続く!?

気象庁は、海面の水温が下がるラニーニャ現象が南米ペルー沖で発生したとみられると発表（2011年11月10日）。1月~2月にかけて、寒さの厳しい日が多い可能性があります。

## どこでもできる リラックス法

### 呼吸でリラックス

①1、2、3、4と、心の中で数えながら、息を吸う。



②5、6、7、8、9、10と、心の中で数えながら、ゆっくりと息を吐ききる。



### 肩の上下でリラックス

①息を吸いながら、肩をギュッと上げる。



②息を一気に吐きながら、ストンと肩の力を抜く。



☆ 緊張を感じたとき、2~3回くり返してみよう ☆

## よい友だちは...

あなたにとって「親友」とは?

何でも話せる、一緒にいて楽しい、どれだけでもしゃべってられる、けんかしても仲直りできる...かけがえない存在ですね。英語には、こんなことわざがあるそうです。

A good friend is as the sun in winter.  
(よい友だちは、冬のお日さまのようなもの)

インターネットやメールを通じて、会ったこともない「友だち」ができる時代ですが、「冬のお日さま」のような友だちを、一生の間に1人でも持つことができれば幸せですね。

## 昔は薬。今は...

中央アメリカでは、古くからカカオの粉を水や湯で溶かして飲んでいました。カカオの苦みを消すために、唐辛子を加えていたとか。今の甘いチョコレートからは、想像もできませんね。

ヨーロッパでも、昔は医師が調合し、薬のように使われていたそうです。

今では、さまざまな種類のチョコレートがあり、食べ方のバリエーションもいっぱい!! 食物せんいやポリフェノールなど、健康にいい成分が注目されていますが、脂肪分やカロリーが高いので、やっぱり食べ過ぎには気をつけようがよさそうですね。

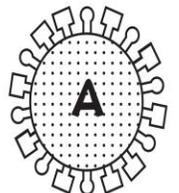
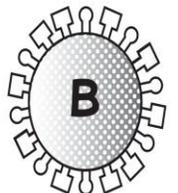
# インフルエンザ流行注意報！！

最近、かぜの症状で保健室に来る人、学校を休む人が増えてきています。まだまだ気温が低く、空気が乾燥しているこの季節はインフルエンザの流行のピークです。手洗いうがい、自分自身でできる予防をしっかりと行っていきましょう。教室の換気や加湿も忘れずに！！

## インフルエンザの基礎知識

### 何が違う？ A型・B型・C型

ウイルスの粒子をつくる、たんぱく質の性質の違いによって、3つの型に分けられます。

 <p><b>A</b></p> <p>ウイルスの表面に2種類のとげ（糖たんぱく/HA・NA）があります。A型は変異をくり返し、毎年流行を起こします。</p> <p>感染するのは ヒト、鳥類、ブタ、ウマ、イヌなど</p>	 <p><b>B</b></p> <p>変異しないため、免疫が長続きし、流行はしません。</p> <p>感染するのは ヒト</p>	 <p><b>C</b></p> <p>変異しないため、免疫が長続きし、流行はしません。</p> <p>感染するのは ヒト（主に乳幼児）</p>
---	--	---

### こんなときは病院へ 主な症状

▼ こんな症状が突然起こります ▼

 <p>発熱（38℃以上）</p>	 <p>全身の筋肉や関節の痛み</p>
 <p>起き上がってられないほど、だるい。</p>	 <p>頭痛</p>

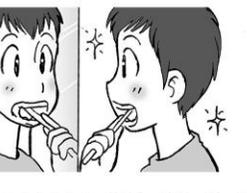
左のような症状に続いて、鼻水やせきなどの症状が現れます。

**合併症**

- 肺炎  
呼吸器や心臓、腎臓などに持病のある人は、特に注意が必要です。
- 急性脳症

### 予防のためにできること

抵抗力や自然治癒力を高めるために、睡眠・栄養をきちんととることも大切です。

 <p>人ごみにはなるべく行かない</p>	 <p>予防接種を受ける</p>	 <p>うがい・手洗い</p>
 <p>マスクをする</p>	 <p>ていねいに歯みがきをする</p>	

### かかってしまったときの治療薬

発症後48時間以内に飲み始めると、熱のある期間が1～2日間短くでき、ウイルスを排出する量を減らす効果が期待できます。

- リン酸オセルタミビル（商品名：タミフル）
- ザナミビル水和物（商品名：リレンザ）
- 塩酸アマンタジン（商品名：シンメトレル）
- ペラミビル水和物（商品名：ラピアクタ）
- ラニナミビルオクタン酸エステル水和物（商品名：イナビル）

★治療薬の服用には、医師の処方が必要です。

2月の保健目標

## 心の健康について考えよう

### 気持ちの良い友達付き合いができていますか？

誰だって悪口を言われるのはいやですよね？  
その反面、友だちの悪口を言って楽しんでいる人はいませんか？  
「そんなに悪いことを言ったとは思わなかった。」  
「軽い気持ち」  
で言ったことで、取り返しのつかないほど友だちを傷つけてしまうこともあります。相手のことを考えた言動を心がけてみましょう。

- (1) 自分がやられたらどう思う？まずはそこから考えてみて！
- (2) 傷つけたほうはすぐに忘れても、傷つけられたほうは一生忘れない！
- (3) 悪口を言うことで仲良くなった人とは本当の友だちではないと思う！
- (4) 「ことば」ひとつで友だちを傷つけることも助けることもできる！



けんかをしたっていいんだよ。  
どう仲直りするかが大事なんです!!

お互いが気持ちよく生活できるように、相手の立場を考えた言動を心がけてみましょう。