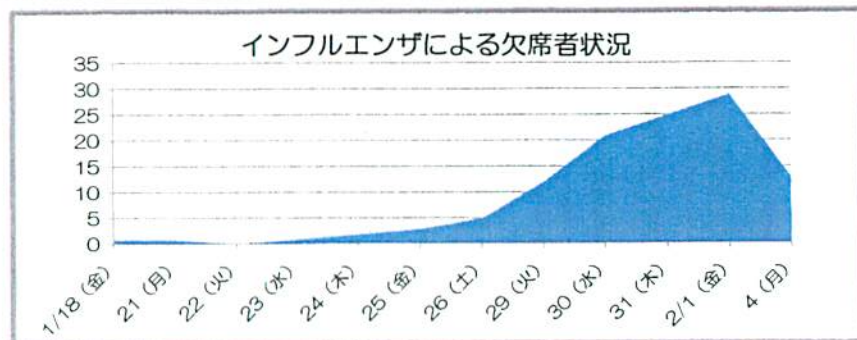


健康だより 2月

平成25年2月5日 伊丹市立西中学校 保健室

2月の健康目標 心の健康を考えよう

1月の後半から、西中学校でもインフルエンザにかかる生徒が増えています。今週に入って少し落ち着きましたが、例年インフルエンザは3月頃まで流行しますので、今後も引き続き予防に努めてください。



インフルエンザ予防の基本

うつらない

- *なるべく、手で口や鼻、目をさわらないようにする
- *こまめに手洗い・うがいをする
- *他の人のコップやはしは使わない
- *できるだけ、人混みには出かけないようにする

うつさない

- *せきやくしゃみ・鼻水などの症状がある時はマスクを着用する
- *インフルエンザを発症した場合は、熱が下がったあとも、しばらくは外出をひかえる（発症して7日間はウィルスが出ています）

*登校前に体調が悪いと感じた場合は、かならず熱をはかってきてください。

体温が平熱よりも1℃高いときは、休養をおすすめします。

*熱が無くても、頭痛・のどの痛み・咳などのかぜ症状がある場合は、無理をせずに休むようにしてください。

*予防接種をしている人や、すでにかかった人も油断は禁物です。予防接種をしていてもかかる場合もありますし、すでにインフルエンザA型にかかった人も次はB型にかかるということもあります。



心の健康

あなたは **こんな症状** ありませんか？
からだの不調の原因は心の疲れかも！？
ここ1カ月くらいの間にあったことをチェックしてみましょう。

① 頭がスッキリしない	② 目が疲れやすい	③ 鼻の奥がにおかしい	④ 立ちくらみをしそうになる	⑤ 頭が回りがする
⑥ 口内炎がでやすい	⑦ おなかがすかない	⑧ 舌が白くなっている	⑨ よくおなかが痛くなる	⑩ 胸中や腰が痛い
⑪ 肩がこる	⑫ 疲れがとれない	⑬ 体重が急に減った	⑭ 朝、よく起きられない	⑮ なかなか寝れない
⑯ 夜中に目がさめる	⑰ イライラすることが多い	⑱ 手足が冷たい	⑲ 汗をかきやすくなった	⑳ テレビを見てもつまらない

●あてはまるものが6個以上あった人は、心が少し疲れて軽いストレス状態にある可能性があります。

●あてはまる数が11個以上あった人は、心が疲労して強いストレスを感じている可能性があります。

★心もからだも健康であるために、ストレスを軽くする方法を紹介します★

★体を動かす

最も手軽にできてオススメなのはウォーキングです。

頭を空っぽにしてみただけですら歩くことに集中しましょう。

★好きな音楽を聴く

音楽は曲によっては疲れた心身をいやしてくれます。

気分にあった音楽を楽しんでストレスを和らげてください。

また音楽は聴くだけでなく歌うこともストレス解消の効果があります。

★お風呂に入ってリラックス

疲れをいやすには、ぬるめ（38～40度）のお湯にゆっくりつかるのが効果的。

長めにつかって入浴後は早く眠りましょう。

★笑顔を手がける

「イヤだ、きらい」と思うことが多いと、ストレス反応を引き起こしやすくなりますが、笑顔を作る神経は「イヤだ」という反応をおさえます。また、笑うことには自律神経の働きをよくしたり、免疫力をアップさせる効果もあります。多少無理をしても普段から笑顔を手がけてみてはいかがでしょうか。

こんなふう to 歩こう

ニコニコ歩く
笑顔がたもてる
くらいのちょっ
びり苦しい程度
の余裕のある
ペースで。

キビキビ歩く
だらだらでは
なく、歩幅を
広げて
さっそうと。

