

ほけんだより 2月号

能勢高保健室

3学期に入り、体調不良による欠席者が増えて
います。みなさん予防はしっかりできています
か？1月～2月にかけては、1年でいちばん寒さ
の厳しい時期で、風邪やインフルエンザ、ノロウ
イルスなども本格的に流行し始めます。体調の悪
いときは無理せず早めに休養をとるようにして、
予防に努めていきましょう。



♡ ☆ 2月1日～7日 ☆ 生活習慣病予防週間 ♡ ☆

「高血圧」「がん」「糖尿病」…といった病気は、以前は「成人病」と言われていたため、大人の
病気というイメージがあります。でも、それらの病気は生活習慣との関係が深いことや、若いうちでも
同じような症状が見られる例があるため、現在では「生活習慣病」と言われています。

<p>バランスのとれた食生活 肉は少なめ 野菜は多め いろいろな食べ物を</p> 	<p>油分・塩分・糖分 ひかえめに スナック菓子や 清涼飲料水に注意！</p> 	<p>適度に運動する</p> 	<p>十分な睡眠 睡眠時間を 確保して☆ 生活リズムを整えようよ</p> 
---	--	---	--

♡ 正しい生活習慣を身につけて、ずっとうんと健康なからだ♡

生活習慣病を予防するためにすすんで体を動かそう！

寒さや勉強などの忙しさからくる運動不足に肥満、夜更かし、夜食、偏食…。生活習慣
病の引き金になる危険性があります。

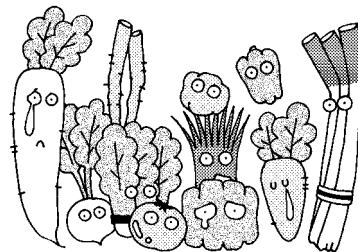
意識して毎日の生活の中に運動を取り入れて、適度に体を動かすよう心がけたいもので
す。また、重なるストレスも生活習慣病の原因となる危険性がありますので、適度な運動
でストレスを発散するのは、生活習慣病予防にとってはまさに一石二鳥なのです。

野菜 上手にとってる？

野菜はカロリーが低く、体の働きを調整するビタミン、
カリウムや鉄などのミネラルが豊富に含まれています。また、
腸の働きをよくし、過剰なコレステロールの吸収を抑える食物
繊維など、体の調子を整えるのに欠かせない成分も豊富です。

こんなに体によい野菜ですが、いま若者を中心に摂取量が不
足しているとされています。おうちの人に相談して、朝食をサ
ラダにするなど、日頃からちょっと工夫して意識的に野菜をとるようにしましょう！

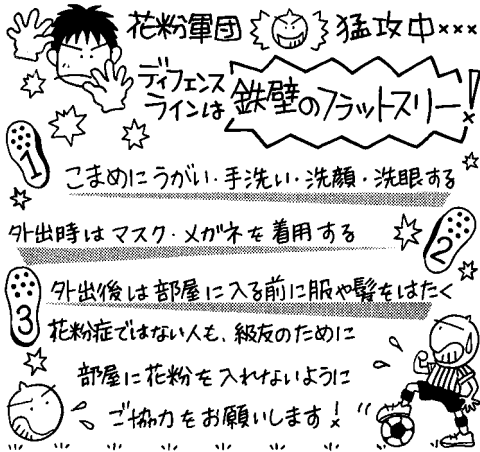
野菜 上手にとってる？



花粉の季節がやってきます！

〈花粉症の予防〉

大量の花粉に出会うと、体が花粉に対する抗体を生産する可能性が高くなります。スギに対する抗体をたくさん生産すると、何らかのきっかけでスギ花粉症を発症しやすくなります。また、これまで軽症で花粉症であることに気づけなかった人も、花粉を鼻からたくさん吸い込んだり、目に入ったりすると、花粉の症状が強くなります。花粉症の人も、そうでない人もなるべく花粉に接しないようにすることが大切です。



花粉症の人も、そうでない人もなるべく花粉に接しないようにすることが大切です。
〈花粉症の症状がでたら〉

鼻の症状がひどい場合は、耳鼻咽喉科、目の症状がひどい場合は眼科の受診をしましょう。内科、アレルギー科などでも診療が受けられます。早いうちに治療を開始すると鼻粘膜の炎症の進行を止め、早く正常化させることができるため、花粉症の重症化を防ぐことができます。

「誰かに話せる…」という癒し

現代はストレスの多い社会と言われ、ほとんどの人が何らかの悩みを抱えて生きています。

とくに思春期をむかえたみなさんは、体のこと、心のこと、将来のこと、人間関係のこと、様々な悩みを抱えていることでしょう。悩みがないという人は単にラッキー

ーなだけで、あるのが当たり前と言ってもいいのかもしれませんが。

でも、その悩みや心配ごとが気になって仕方がない、耐えられないほど辛いという人は、ぜひ保健室に相談に来てください。

もしかしたら適切なアドバイスはあげられないかもしれませんが、でも、誰かに話すことによって、その悩みや心配ごとを「誰にも話せない深刻な悩み」から「人に話せる程度の深刻な悩み」へと、気持ちの上で変えられることができるかもしれません。不安な気持ちがトーンダウンしてちょっと気分が晴れば、ポジティブに問題に取り組むこともできますね。自分の中だけに不安な気持ちをため込んでしまっただけでは、それが気になって勉強や部活動、趣味、友人関係まで手につかないこともあるでしょう。誰かに「相談するという行為」自体が、不安の悪循環を断ち切ってくれることもあるのです。

家族や友人に話しづらいというときは、ぜひ保健室の存在を思い出してくださいね。

