

ほけんだより

京都橘中学校・高等学校

No. 11 保健室

2023・2・14

「鬼は外 福は内」2月3日は節分でした。

かつて、『季節の変わり目には邪気が生じる』と信じられていたため、

立春（2月4日 暦の上の春の始まりの日）の前日に、病気や災害を鬼に見立て、豆をまいて追い払うための儀式として節分は行われていました。立春とはいえまだ寒い日が続きます。寒いと体が硬くなり、なんとなく体が重く感じます。お風呂上りなどに、息をゆっくりはきながらストレッチしてみましよう。筋肉が少し緩んで、体がなんとなく軽く感じられますよ。

体が軽くなると、心も少し軽くなった気がします。

温かな春に向けて、次のスタート、力を抜いて体も心もウォームアップを始めましょう。

今年もやってきます…



スギ花粉のシーズンがやってきました。日本気象協会の花散飛散予測によると、今年の飛散開始は例年並みで、九州から関東で2月上旬からスタート。スギ花粉のピークも例年並みで、3月上旬からピーク入りするところが多いとのこと。飛散量は九州から東北で前シーズンより多く、特に四国・近畿・関東甲信で非常に多い予想になっています。

まだ花粉の飛散が始まっていなくても、気温が上がると飛散する可能性があるため寒暖差に注意が必要です。

私は大丈夫！！と思っているあなた。

ある日、突然、鼻水や鼻づまり、目のかゆみやくしゃみなどの症状が……。風邪?? 確かに症状はよく似ています。普通の風邪なら1週間～10日で症状が治まります。それ以上、続く場合は風邪ではないかも。必要に応じて医療機関を受診しましょう。

ここで大事なポイントとして、まずは花粉を体に「つけない」、また体内に「入れない」ことを徹底。そのための基本アイテムとして、『マスク』『メガネ・ゴーグル』『帽子』『コート』などを上手に使いましよう。

症状がひどくなる前の早めの受診も症状を軽くするための効果 **大** です。



好きにはいろいろある形がある



2月14日はバレンタインデーですね。

「好き」だと思ふ相手の性別は、男は女、女は男とは限りません。

「誰を好きになるか」はその人の大事な個性。いろいろな「好き」の形があつていいのです。

みなさんの年代は、いろいろなことに悩み、考え、進んでは戻るそんな時期なのです。そんなあなた達を、見守っている人達がいることを覚えておいてね。



ぼくは男の子で男の子が好き

私は女の子で男の子が好きときも女の子が好きときもある

私は女の子で女の子が好き

先週の掃除時間のこと掃除に来てくれている高校生が「先生、手伝いに行ってきたいいですか」と。見ると、大きな荷物を抱えて、階段を上がっている人が…。荷物が重たいのか、大きいので持ちにくいのか、なかなか階段を上がっていけずいたのでした。周りを見て自分にできることを考え行動できるととてもステキですね。

中高一緒の掃除区域なので、中学生の子たちにも、とてもよいお手本になったと思います。

ありがとう！！

2023年 各地域の花散飛散傾向 tenki.jp

地方	例年比	前シーズン比	2022年夏の気象(6~8月)		
			気温	降水量	日照時間
北海道	やや少ない 70%	少ない 50%	高い	かなり多い	少ない
東北	多い 180%	やや多い 110%	高い	かなり多い	少ない
関東甲信	非常に多い 200%	非常に多い 210%	かなり高い	平年並	平年並
北陸	やや多い 110%	やや多い 110%	かなり高い	多い	平年並
東海	多い 180%	非常に多い 280%	高い	多い	平年並
近畿	やや多い 140%	非常に多い 260%	かなり高い	少ない	平年並
中国	やや多い 130%	やや多い 140%	かなり高い	平年並	平年並
四国	やや多い 110%	非常に多い 290%	かなり高い	少ない	平年並
九州	例年並 100%	やや多い 140%	かなり高い	少ない	多い

政府は1月27日、新型コロナウイルスの感染症法上の分類を大型連休明けの5月8日に5類に引き下げること決定しました。これにより、感染者や濃厚接触者の法的な待機期間がなくなり、治療やワクチン接種などの医療費の自己負担は段階的に見直しが行われるそうです。みなさんに身近なところでは、マスクの着用についても緩和されることとなります。着用が「個人の判断」となるため、屋内屋外、人の人数など状況に応じて考えていかなければなりません。自分のためだけでなく、周囲の人や状況を考えながら、どうするのかを決められるといいですね。



健康クイズ 何問わかる かな？

全問正解者には…



宇宙に行くとき、身長はどうなる？

A 伸びる
B ちぢむ
C 変わらない

【答え】 A

宇宙に行くとき、身長が1cm以上伸びる人が多いそうです。中には7cm以上伸びた人も！ このひみつは、骨と骨の間のクッション「椎間板」にあります。ふだんは重力に押しつぶされている椎間板が、重力のない宇宙で厚みを取り戻すので身長が伸びるのだそうです。

みなさんの身長は、椎間板ではなく骨の両端の「骨端線」という部分が伸びていきます。成長期の間の「骨端線」は柔らかく、成長ホルモンの働きでどんどん伸びます。成長ホルモンをたくさん出すために大切なのは、栄養バランスのとれた食事と適度な運動、十分な睡眠です。

健康なバナナうんちの水分は、どれくらい？

A 70~80%
B 50~60%
C 20~30%

【答え】 A

健康なうんちの条件は、「黄色や黄褐色のパナナのような形。ねり歯みがきくらしいの硬さ」です。バナナうんちの水分は70~80%くらい。ほとんど水分で、残りに食べかすや腸の細菌がいます。カチカチうんちの水分は60%くらいで、ひよろひよろうんちが85%。ピシヤピシヤうんちが90%以上が水分です。バナナうんち以外のうんちは悪玉菌が優勢のよくないうんち。いいうんちをだすために腸が喜ぶことをしましょう！

腸が喜ぶのは

- 野菜、発酵食品、乳製品をよく食べる
- 適度に運動する
- 悩みすぎない
- よく寝る

朝ごはんを毎日食べないとどうなる？ まちがっているのはどれ？

A 集中力がなくなる
B ダイエットになる
C やる気がでない

【答え】 B

朝ごはんを食べないと、脳のエネルギー不足で、イライラしたり集中力がなくなったりします。また体温が上がらないので、午前中はボンヤリしたまま。やる気もでません。まちがっているのはB。ダイエットになりそうなのが、肥満という逆の結果になってしまうのです。

1食ぬくとエネルギーが少なくなると、体は脂肪を蓄えようとします。また早食いや過食になりやすいため、結局肥満になってしまいます。

口の健康を助けてくれるものは？

A だ液
B マスク
C おまもり

【答え】 A

口の中の汚れを洗い流したり、細菌などが増えるのを抑えたり、傷んだ歯の修復を助けるなど、だ液は健康な口を守るために大切な働きをしてくれています。たくさんだ液を出すために、噛み応えのあるものを食べる、噛む回数を増やす、舌の体操をするなど工夫してくださいね。生活リズムの乱れやストレスなどもだ液の量に影響するので、注意しましょう。また、夜寝ている間はだ液がほとんど出なくなるので、むし菌が活動しやすい状態になってしまいます。だから、夜寝る前の歯みがきが重要。食べかすなどを口の中に残さないよう、しっかり歯をみがいておきましょう。

つらいときや不安なときに、体調が悪くなることもあるのはどうして？

A 単に体が疲れているから
B 「心のSOS」を体が伝えようとしているから
C 気のせい

【答え】 B

運動をしすぎると、体が痛くなったり、体調が悪くなったりすることがありますね。心も同じ。落ち込んだり、怒ったりすると、疲れてしまいます。また、大事な試合の前など、「がんばろう！」と思っているときも、心は緊張していて、疲れやすくなっています。自分では気づいていなくても、体は様々なかたちで「休んだほうがいいよ」というサインを出してくれています。「少し調子が悪いな」と感じたら、息ぬきをしたり、早めに寝たりして、心と体を休ませてあげましょう。

応急手当の基本はどれ？

A GOHAN (ごはん)
B RICE (ライス)
C MESHU (めし)

【答え】 B

「だばく」や「ねんざ」などのケガの応急手当の基本は、この4つ。
・Rest (安静) ・Icing (冷却)
・Compression (圧迫)
・Elevation (挙上)

この頭文字をとってRICE。この手当てをすぐにするかどうかで、ケガの回復の早さが変わります。

R: 安静 むやみに動かすと悪化するのを防ぐので、安静にします

I: 冷却 氷のうなどで冷やします。はれや内出血、痛みをおさえます

C: 圧迫 テープなどをまいて圧迫します。はれや内出血をおさえます

E: 挙上 ケガの部分を心臓より高くあげます。内出血やはれをおさえます

寝ころんでスマホを使うときの正しい姿勢はどれ？

A あおむけ
B うつぶせ
C 横むき

【答え】 C

どんな姿勢でも寝ころんでスマホを使うと、首に負担がかかります。目とスマホとの距離も近くなるので疲れ目に。また腕に不自然な力がかかり、肩や腕が痛くなります。

スマホを使うときのポイントは

腕が疲れて下がると、のぞき込むように猫背になるので、首や肩に負担がかかります。体への負担が軽いのは、頭と体を一直線に保つ姿勢です。

骨盤の上に腰の骨をまっすぐ乗せることを意識しましょう。腰、背中、頭が自然にまっすぐになり、首や肩への負担が軽くなります。

SNSについて、正しいのはどれ？

A 1年以上連絡をとっている人なら安心
B 学生のノリなら何でもOK
C 投稿をすぐに消せば誰にも見られない

【答え】 C

どれも正しくありません

TwitterやInstagram、TikTok、LINEなどの「SNS」は、便利で簡単に世界中の人とつながれますが、使い次第では加害者にも被害者にもなってしまいます。

加害者になる例

- 線路に降りて動画撮影
- 知らない人を撮影して無断で投稿
- 「同じ年」と言う子に画像を送る
- 近所で撮影した画像を載せる

被害者になる例

- 鉄道営業法違反など
- 肖像権の侵害など
- 脅迫やポルノ被害など
- 付きまといや個人情報の特定など

その投稿を保存されたら…完全に削除するには膨大な時間がかかります。投稿する前に、一度立ち止まって考えてみましょう。

成人の年齢が18歳に引き下げられます。それでもやっぱりできないことは？

A お酒を飲む
B 選挙に参加する
C 国家資格 (医師免許・公認会計士など) をとる

【答え】 A

2022年4月、成年年齢が18歳に引き下げられました。B、Cのほかにも、携帯電話の契約や部屋を借りる手続きが保護者の同意なしでできるようになります。でも、お酒の年齢制限は変わりません。20歳未満の人の体は、アルコールを分解する働きが十分ではないので、脳の機能が低下したり、臓器や性ホルモンに異常が起きる危険性が高いのです。また、15歳までにお酒を飲み始めた人が依存症になる確率は、21歳以上からの人の3倍以上とされています。だから、「お酒はハタチになってから」なのです。

今年度も残り2か月。保健室に関係することで、忘れていたことはありませんか？ 心当たりのある人は、保健室へ急いで！

全問正解おめでとう！

拍手

