

ほけんとだまり 2月

R7. 1. 31 太田市立南中学校

☆今年は2月2日が節分です。「鬼は外」を先に言うのは、鬼を追い出して福を呼び込むためです。追い出せる鬼ばかりではありませんが、心の中で鬼が大きくなっている時は、ちょっと気分転換をすれば、その鬼が小さくなったり横によけてくれたりするかもしれません。福が入り込める場所を作れるように、上手に付き合っていきたいですね。そして次の日は「立春」です。土の中では草花たちが芽吹く準備を始め、いっせいに花咲く時に向けて力を蓄えています。みなさんも自分自身の心と体の健康状態を見直して、元気に春を迎えたいですね。



感染症予防対策に口腔ケアを



① 歯みがき

◇口の中に存在する「歯周病菌」は、口の粘膜(糖たんぱく質)を溶かす酵素を出し、ウイルスが体の中に侵入するのを助けてしまうのだそうです。そこで『歯みがき』で口の中の細菌を増やさないようにすることが大切になります。食べたらみがく習慣がつくといいですね。

② 唾液を増やす

◇唾液に含まれる免疫グロブリン(IgA)という物質は、ウイルスや菌を抑える働きがあります。IgAの量には個人差があり、IgAの分泌量が多い人はウイルスや細菌に感染しにくく、少なくなると感染しやすいと言われています。唾液の働きを上げるためには『唾液の質と量』が大切です。こまめに水分補給をして唾液の量を確保し、根菜・芋類・きのこなどの食物繊維の多い食べ物や、牛乳・ヨーグルトなどの乳製品を食べて唾液の質を上げましょう。

☆感染症予防の基本は『うがい・手洗い・換気・マスクなど』があげられますが、これからは歯みがきなどの『口腔ケア』も取り入れてみましょう！

+

口腔ケア



押し活もいけど
温活も
忘れずに



運動

◇血管は筋肉に多いので、筋トレ&運動習慣で血流アップ！



入浴

◇ぬるめのお湯にゆっくりつかり、体の芯から温めて！

☆体が冷えると血液の流れが悪くなり、内臓の不調や免疫力の低下につながります。冷えにくい体をつくる『温活』にチャレンジしてみましょう！



服装

◇太い血管が通っている首・手首・足首を温めて、しっかり防寒を！

こころ からだ 心と体 はとてもなかよし

◇心は、目で見ることはできません。でも疲れてくると、「気がついて！」とサインを送ります。

こころの不調のサイン

やる気が出ない	食欲がない	からだがたるい	勉強に集中できない

◇その他にも、「おなかが痛い」「頭が痛い」「気持ちが悪い」「眠れない」「落ち着かない」「イライラする」…などの症状がでる人もいるかもしれませんね。

こころのSOSに気づいたら…

ゆっくり寝る	自分のために時間を使う	たくさん笑う

こころが元気なのに笑えないよ！っていう人も、ちょっと笑顔を作ってみて!!
 「笑い」には免疫力や自然治癒力を高めたり、ストレスを減らす効果があるといわれています。さらに好感度も幸福度もアップでいいことづくし!

◇もし心にサインがあらわれた時は、誰かに話してみましょう。友達・家族・先生…誰でもいいと思います。話を聞いてもらうと、元気になることも多いです。ひとりで抱え込まないようにしましょう。

2月20日はアレルギーの日

春が近づくとともに、アレルギーのある人にとっては、花粉に悩まされる季節になってきました。基本的な花粉症対策を確認し、準備をしておきましょう。

テレビ 新聞 インターネット

- 環境省花粉観測システム <http://kafun.taiki.go.jp/>
- 日本気象協会花粉情報 <http://tenki.jp/pollen/>

こんな日や時間帯には、特に注意を

<input type="checkbox"/> 晴れまたはくもり	<input type="checkbox"/> 気温が高く湿度が低い	<input type="checkbox"/> 風が強い	<input type="checkbox"/> 午後1～3時ごろ
-----------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------

出かけるときに服装をチェック

帽子 メガネ マスク

※上着は、つるつるした素材が良いです!

帰ってきたら花粉をチェック

衣服の花粉を払い落とす 手や顔を洗う

◇今年はスギ・ヒノキ花粉の飛散が例年より早く、飛散量も例年よりやや多いそうです。一度症状が出始めると粘膜が敏感になり悪化しやすくなります。心配な人は早めに受診して、予防薬など治療を始めましょう。花粉症で辛い時期を乗り切ってほしいと思います。