すこやか

保健室だより

令和6年2月号 金光八尾中学校 金光八尾高等学校

『日暦では2月を「如月」と呼びます。語源には、寒さで着物を重ねる「衣更着」、季節が 陽気になり始める「気更楽」などがあります。厳しい寒さの中、春の気配もかすかに感じら れるようになってきました。4月からの新生活に向けて、心と体のウォーミングアップを始め ておきましょう。

た右の鼻を同時に強くかんでいる人はいま せんか?

量水には細菌が含まれており、強くかん だ勢いで細菌が耳の中に流れ込んで炎症を 起こし、耳が痛くなったり、耳だれが出た まゅうせいちゅう じぇん びょう きりする急性中耳炎という病気になってしま うことがあります。また、鼻の中の粘膜が

鼻をかむときは

① ティッシュで 片方の鼻を押さえる

② 口から息を吸い、 ゆっくり少しずつかむ

> 左右交互に ≪-何度か繰り返す



かくれ脱水にご注意

「脱水は夏に起こるもの」?



空気が乾燥する

汗をかいていなくても、呼吸や皮膚から の蒸発などで体の水分は奪われています。 くうき かんそう ぶゆ 空気が乾燥する冬は、こうした汗以外の形 で水分が失われがちです。

すい ぶん ほ きゅう 水分補給をサボリがち

あまり汗をかかないため「水分補給しな きゃ」という気持ちが起こりにくいうえに、 てがる 手軽にとれる冷たい水は体が冷えてしまう ので敬遠されがち。でも、人間の体に必要 な水分量は冬でも同じなのです。

かくれ脱水にならないためには、のどが がわ 渇いたと思っていなくても、 こまめに水分補給をするの がコツ。意識してみてくだ



飲み物 @花粉症対策!...

くしゃみや鼻水などがつらい花粉症ですが、毎日の飲み物を 変えることで症状を緩和できるかもしれません。

緑茶

カテキンは、アレルギー反応や症状の原因に なる細胞の活性化などを抑えます。

ハーブティー

ハーブは花粉症の原因物質の放出を防ぎます。

カフェインには抗アレルギー作用があります。

ーグルト飲料

花粉症の症状も軽減します。

花粉をつけない、 持ち込まないなどの 対策にプラスして 取り入れてみても

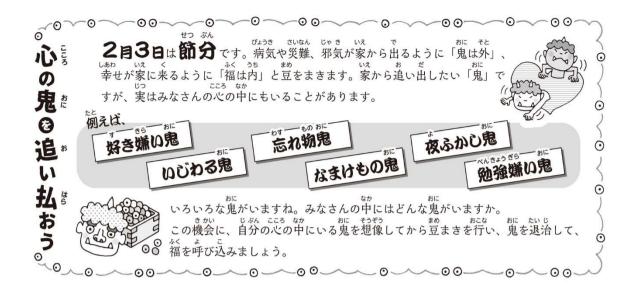
いいですね











う~」なんの音?。。。 00000 0 (1)



C

0

静かな時に鳴ってしまうと、ちょっぴり恥ずかしいおなかの音。

ご飯を食べてからだいたい3~4時間後、おおよそ食べた おなかが鳴るのは、

かべ かっぱつ うご ものが消化された頃です。胃の壁が活発に動いて食べものの

カスを腸へ送るときに、中にある空気が動いて音が鳴ります。つまり、胃が中

ਵਰ ਫ਼ をお掃除している音なので「正常に動いているよ」というサインなのです。

ただ、早食いしたりしゃべりながら食べたりしたときは、食べものと一緒に空気も胃に入って音 てみると、音が減るかもしれません。

お知り きたい



赤ちゃんをお腹の中で育てる準備をするのが生理。10代はまだ大人の体に 成長する途中なので、生殖機能が未熟で生理周期のばらつきもよくあります。 いつ来ても対応できるようにしておきたいですね。

4 th

なかみ ポーチの中身は?

理" 0

生理用ナプキン

量が多い日は2~ 3時間に1回取り かえるのが目安。

生理用ショーツ

生理用なら蒸れに くく汚れても落ち やすいです。

痛み止め

ほ けんしつ くすり 保健室で薬は出せ ません。自分の体 に合ったものを。

生理痛はガマン禁物!

痛み止めは強い痛みになる前に 。 飲むのがコツ。冷えとストレスも たいてき 大敵です。お風呂にゆっくりつか ったリカイロを使って意 からだ あたた 識的に体を温め、リラッ クスして過ごしましょう。

0 0

0