

ほけんだより 1月

令和5年1月 清風学園

新しい1年が始まりましたね。今年の十二支はウサギ。十二支は暦や方角を表す漢字に動物を当てはめたものですが、ウサギのぴょんぴょんと跳ねる姿から「飛躍」の意味が込められることもあるそうです。新たな目標を胸に、新年を迎えた人も多いと思います。皆さんにとって「飛躍」の1年になるよう、保健室からも応援しています。



うさぎが走り、カラスが飛ぶ!

2023年が始まりました。今年の干支はうさぎです。兎という字が含まれる四字熟語に「兎走鳥飛」というものがありますが、知っていますか？ 兎は月、鳥が日を表し、月日があつという間にすぎることの意味しています。新年が始まったばかりですが、時間はあつという間にすぎっていきます。今年も充実した1年になるように、目標やがんばりたいことを決めて、取り組むようにしましょう。

感染対策

続けよう

- 手洗い**
清潔なハンカチも忘れずに
- マスク**
表面をさわりすぎないように
- 換気**
2カ所をあけて空気の通り道を作ろう

切り替わっていますか？

早寝 早起き

1月17日は防災とボランティアの日

夢を叶えるたった1枚の紙

新しい1年が始まりました。大きな夢を描き、新たな一歩を踏み出す人もいるかもしれませんね。

こんな話を知っていますか？
富士山の高さは3,776mと日本一。でも、これは紙を26回折りたたんだ高さと同じなのです！

ふもとから見上げる富士山は、とても大きく、山頂は雲に隠れて見えません。夢も、きっと富士山と同じ。「登りきれぬかな」と不安になることもあるでしょう。けれど、1枚の紙を折りたたむように、日々の小さな努力を積み重ねていけば、いつかあなたをはるか高い場所まで連れて行ってくれるはず。その時が来るまで、諦めず、少しずつ積み重ねていきましょう。

手洗いで感染症予防

ふきとるまでが 正しい手洗い

換気 対角線上の窓やドアを開けるといいよ!

寒い季節こそ しっかりと！ 石けんを使ってすすぎまで!

水分補給 冬もしっかりと

水分補給でカゼ予防

冬は水分補給を忘れがち。でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがピシッと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまいます。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

冬も水分補給を忘れず、しっかりとカゼ予防をしましょう。

冬、空気が乾燥 → 何が起こる？

受験勉強

皮膚が乾燥 (乾燥肌、肌荒れなど)

喉の粘膜が乾燥 (病原体などが侵入)

ウイルスが拡散しやすくなる

ひと休みも大切です

学生は忙しい! 夕食はどうする?

部活、習いごとで帰りが遅くなってしまった日、どんなふう夕食をとっていますか？ 夜遅くに食べると、寝ている間にエネルギーが消費されず、肥満の原因に。また、翌朝に食欲が出ず、朝ごはんを抜いてしまうと、頭も体もすっきり目覚められません。どうしても帰宅時間が遅くなる日は、夕食の時間やメニューを工夫してみましょう。

間食をとる
お菓子ではなく、おにぎりや野菜たっぷりのスープなど、栄養バランスを意識して。

油は控えめに
揚げ物など、こってりしたものは避け、消化のよいものを選んで。食べすぎに注意。

冬の服装、あなたは大丈夫?

着ぶくれになっていませんか？
→厚い服や上着を着込むのではなく、肌着とうすめの服で動きやすい重ね着に。

ポケットに手を入れていませんか？
→転んだときにけがをしやすくなるので、寒いときは手袋を。

防寒具を使いすぎいませんか？
→マフラー、耳あて、帽子、レギンス…汗をかかない範囲で、着脱しやすいものがおすすめです。

試験前ミステリー 「なぜか部屋の掃除をしたくなる…」

試 験前に部屋の掃除をしたくなるあなたは、試験前特有の“怪奇現象”に遭遇しているのかもしれない…。

この“怪奇現象”は、心理学で「セルフ・ハンディキャッピング」と呼ばれます。試験で良い点が取れるか自信がない時などに、掃除をすることで「十分な準備ができなかったから」と、自分を守る言い訳を作るのです。

もし試験前に部屋を掃除したくなったら、「自信がないんだな」と自分を客観的に見つめてみてください。自覚できると、意外とすんなり勉強を始められたりするものです。

受験生はラストスパート!

“怪奇現象”に陥ることなく、しっかりと準備しましょう。

疲れているときは、無理せず休んでくださいね。

スマホとは“適度な距離感”を保ちましょう

画面との距離が近すぎませんか？

移動中も食事中もふとんの中でも…ずーっとスマホにさわっていませんか？

前かがみの姿勢でスマホを見ると、画面と目の距離が近くなります。首や肩のこりなどを引き起こすストレートネックの原因にも!

30cm以上

背筋を伸ばして、画面からは30cm以上の距離をとるようにしましょう。

長時間使い続けないようにしましょう。30分に1回は遠くを見て目を休めることも大切です。

1日の利用時間や使う場所(例:リビングのみ)などのルールを決めて、それを守りましょう。

たまには全くスマホを使わない日をつくり、デジタルデトックスを!

体温のはかり方 (わき用体温計)

- 体温計の先をわきの中心にあてます。30°くらいで、下から押し上げるように。体温計の画面はからだのほうに向けます。
- はさんだら、わきをしっかりとめます。はかっているほうの手のひらは上に向け、もう一方の手でひじをおさえます。

正しくはかるために

- はかっているときはからだを動かさないように。
- 汗をかいているときは、はかる前にふきとりましょう。