



おおさかしりつ いまづちゅうがっこう ほけんしつ
大阪市立今津中学校 保健室

二十四節気では立春（2月4日ごろ）から新しい季節が始まり、暦の上では春となります。とはいえ、まだまだ厳しい寒さが続く時期です。それでも、梅の花がほころび始め、日差しの中に少しずつ春のあたたかさを感じられるようになってきます。

この時期は感染症が流行しやすくなります。現在、インフルエンザ B型が流行中です。引き続き、手洗い・うがい・咳エチケットなどの基本的な感染対策を心がけましょう。



風邪ひきさんに 3STEP

- 食欲がなくても水分補給だけはしっかりする
- 寒気がある場合は体を温める
- 十分な睡眠をとって体を休ませる

花粉症さんに 3STEP

- 帰宅時は玄関で服を払い、手洗いや洗顔で花粉を洗い落とす
- 予報で花粉の飛散が多い日は必要以上の外出は避ける
- ツルツルした素材の服やメガネ、マスクで花粉をつけない

頭が真っ直になっちゃったときは

深呼吸する
緊張するとい呼吸は浅くなりがち。酸素を脳にいきわたらせるために、ゆっくり深呼吸してみましょう。

目を閉じる
一度目を閉じて視覚からの情報を遮断するのも、心を落ち着ける手助けになることがあります。

吐き出す
不安で頭がいっぱいなときは、答案用紙の端にその気持ちを書き出すとスッキリすることもあります。

「いつもどおり」を合言葉に。
がんばれ受験生！

寒波の襲来！寒さ対策は万全に！

今季最強・最長と言われている寒波が1月20日ごろから25日ごろまでやってきました。数年に1度レベルの長さだと言われています。

2月はじめは平年と比べて気温は低く、寒い空気が流れこみやすいと予想されています。また、降水量は少なく、空気が乾燥しやすいそうです。2月下旬ごろからは、少しずつ気温が上がってきて、春を感じられそうです。



寒さに負けない！
あたたかく過ごす服装のコツ！

①首・手首・足首を温める

- ・マフラーやネックウォーマーで首を守る
- ・手袋で手首をカバー
- ・靴下はくるぶしが出ない丈をはく
- ・タイツ・レギンスで足元から温める



④下半身を冷やさない！

- お腹から腰回りは冷えると腹痛の原因に！
- ・ズボンの下にタイツ・レギンスを合わせる
- ・腹巻も効果的
- 下半身が温かいと全身の血流もよくなる

②薄手の服を重ねて着る

- 厚手の服を1枚着るより、薄手の服を重ねて着る方が暖かく動きやすい
- おすすめの順番は



1. インナー（吸湿発熱素材など）
2. 長袖シャツ・トレーナー
3. 上着（セーター・カーディガン）
4. 防寒着（コート・ジャンパー）

空気の層が暖かさをキープしてくれます。

③靴下・靴選びも大切！

- ・靴下は綿よりウール（又は混綿）の方が暖かい
- ・薄い靴下2枚履きもおすすめ
- ・靴は足先が冷えにくいものを選ぶ



⑤寒い日はプラス1枚の習慣を！

- 予想より寒かったり、急に冷えこんだりする日も
- ・部活後の着替えて薄着になりすぎない
- ・カイロをおなかや背中に貼っておく
- などの細かい工夫が大切



⑥体を温める生活習慣を取りいれよう

- 朝ごはんを食べて体を温める（味噌汁、スープなど）
- お風呂は湯船につかる
- 軽い運動で筋肉を動かす



（株）日本学校保健研究社発行 月刊誌『健』よりイラスト引用