

ほけんだより

1月号
梅南中学校 保健室

いよいよ2025年がスタートしました!!今年は巳年です。ヘビのように360度注意を払いながら、いつもの感染対策と笑顔を武器に、強いからだでいられますように…。

心配していたインフルエンザの流行も1月8日(水)現在のところ西成区の他の小・中学校でもじわじわと増えてきています。

毎日の生活リズムを整え、よく食べ、よく体を動かす、手洗いうがいなど、どの感染症でも基本的な感染対策は一緒です。体力をつけて、この冬も乗り越えていきましょう!

冷えを防ごう!

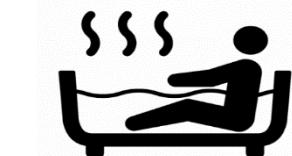
指先が氷のように冷たい、足が冷え切って眠れないなど、体全体が寒いわけではないのに、部分的に冷えを感じる状態を「冷え性」と言います。冷え性は、血行(血液の循環)が悪くなることで起こります。

ぬるめのお風呂にゆっくりと入る

38~40℃位のぬるめのお湯に、20分以上つかると、血流がよくなり、からだが芯から温まります。半身浴(みぞおちから下だけお湯につかる)が心臓などにも負担が少なく、おすすめです。

⇒手浴や足浴も効果あり!

洗面器やバケツなどに少し熱めのお湯を入れ、そこに手や足を10~15分程度つけます。お湯の中で手や足のマッサージをしたり、足踏みや足の指を動かしたりすると、より効果的です。

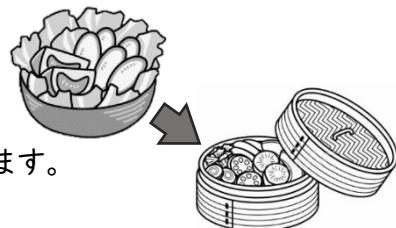


バランスの良い食事で栄養をとる

冷え性を改善するためには、ビタミンE・C・B群、鉄分、良質のたんぱく質などの栄養素が特に重要と言われます。

⇒食べ方にも工夫

温野菜にしたり、野菜スープにしたりするなど加熱調理すれば、冷えを防げます。



適度な運動をする

筋肉には、熱を作り出す機能があります。日ごろからウォーキングやストレッチなど適度な運動をして、筋肉をつけることが冷え対策にもつながります。

⇒冷え性を改善する簡単運動

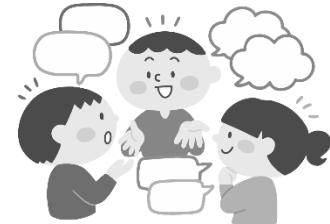
仰向けに寝て足を上にあげ、足首の曲げ伸ばしをしたり、空中を自転車こぎやバタ足をしたりするだけでも、血行がよくなりポカポカとしてきます。



ココロが整えばちょっとうまくいく

自分を知り、自分で自分をコントロールしている感覚をもち、自分のことも相手のことも大切にコミュニケーションをとる…

自分の気持ちを見つめながら問題を対処すると、前向きに挑戦でき、しかもうまくいく可能性が高くなります。



【コミュニケーションを大切に】

お互いがあたたかい気持ちになれる人間関係を築けると、物事がスムーズに進むようになります。そのためには、温かい表情や態度が重要です。「相手に寄り添う」ということを考えてみましょう。

そのためにはまず、自分が穏やかであることが大切です。あなたが穏やかだと、相手にも同じように、まるで伝染するかのように、あたたかい雰囲気がうまれます。

穏やかな人間関係は、実際に問題が起きたときに、とても役立ちます。自分ひとりで解決できないときに、穏やかな関係を築けている相手は、相談すると、きっと助けてくれます。そのときは、「できない理由」より、「どうすればできるか」を探すよいでしよう。

いのち、だいじに

■防災編■

☆まずは自分の身を守る

【火災の場合】鼻や口をおおって、姿勢を低く

【地震の場合】とにかく頭を守る、また足元はガラス片に注意

【風水害の場合】水辺に近づかない、高い場所へ



○火災の恐ろしさ

- ・家や財産を失う、いのちを落とす
- ・一酸化炭素中毒…意識がもうろうとし、呼吸ができなくなる

○もし火災が起こったら

- ・大きな声で「火事だー！」と叫び、まわりに知らせる