

# 保健だより 2月



令和8年2月

まだまだ寒い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。2月は節分やバレンタインなど、さまざまなイベントがあります。体調管理に気を付けて、充実した学校生活が送れるようにしましょう。

愛媛県立新居浜西高等学校 保健委員会

## 教育相談のお知らせ

不安や悩みはありませんか?心も体と同様、不調なときはメンテナンスが必要です。話すだけで心が軽くなることもあります。スクールカウンセラーと話してみませんか。

〈日付〉12日・19日・26日・3/12日 毎週木曜日

〈時間〉14:00~18:00

〈場所〉本館4階 教育相談室

〈電話〉0897-37-2735 (※電話で予約できます。)

※スクールソーシャルワーカー(SSW)張先生に相談したい人は、保健室又は石川雄幸先生まで申し出てください。



## 知っておきたい健康術(～頭寒足熱～)

「頭寒足熱」という言葉を知っていますか?「頭寒足熱」とは、文字通り、頭はスッキリさせ、足元を温めるとよいという、昔からの健康の秘訣です。

そんなのは、古くさい迷信だ…と思うかもしませんが、その効果は科学的にも一理あるとされています。

いろいろな働きをしている頭(脳)は、熱がこもりやすくなっています。熱がこもってしまうと、どうしても集中力が落ちてしまいます。逆に、寒さで血流が悪くなると、手足など体の末端は冷えてしまいがちです。

そうした体の中の寒暖差をできるだけなくすことが寒さを乗り切るポイントになります。温かい靴下を履く、足元用の暖房器具を使うなど、「頭寒足熱」を意識して過ごすことが、この時期の健康のコツです。



## ストレス対策に 3つの「R」

「なんだか気持ちがモヤモヤする」「最近、疲れていて元気が出ない…」そんなストレスを感じていたら、自分で自分の調子を整えましょう。キーワードは、3つの「R」です。

### ・REST (休養)

…疲れているときは、「寝る」ことがストレス解消に役立ちます。



### ・RECREATION (気晴らし)

…読書、音楽を聴く、運動する、お気に入りの動画を見るなど、好きな時間を過ごして、気分をリフレッシュしましょう。



### ・RELAX (緊張をほぐす)

…深呼吸をしたり、ストレッチをしたりして、心と体の緊張をほぐしましょう。



誰にでも  
起こることだから

## アレルギーを知ろう

2月20日は「アレルギーの日」、17~23日は「アレルギー週間」です。アレルギーの一種であるスギやヒノキの花粉症はこれからピークを迎えます。花粉症対策と体調管理の両輪で、しっかり対応していきましょう。

さて、アレルギーの中でも近年、大きな問題となっているのが食物アレルギー。「アナフィラキシー」と呼ばれる重篤な症状を起こし、生命にかかわる事例

も後を絶ちません。「でも、食物アレルギーって小学生以下の子どもに多いみたい」と、あまり自分事ととらえていない人もいるかもしれません。特にみなさんにも知つておいてほしいのが「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」です。『特定の食べ物』と『運動などの行為』の2つの条件が揃ったときに生じる急性のアレルギー反応で、みなさんと同じくらいの年代や大人でも起こります。

もし、何かを食べた後に運動したとき、じんましんや息苦しさなどが出たら速やかに受診を。それまで大丈夫だった食べ物でも起こることもありますよ!



## 健康のことわざ「食は命なり」

「食は命なり」ということわざを知っていますか? 古代ギリシャの医聖ヒポクラテスの言葉です。私たちの体は、およそ37兆の細胞でできていると言われています。それぞれの細胞が活動するには、血液によって運ばれる「酸素」や「栄養」が必要です。この「栄養」は、自分が食べたものから胃や腸で吸収されます。あなたは、今日、何を食べましたか? 糖分や塩分、脂肪分を取り過ぎていませんか? 「命」を大切にするために、食生活を見直しましょう。

## こんな症状がでたらインフルエンザかも!

かぜの症状に加えて、突然の高熱、頭痛や寒気、筋肉・関節の痛みなど辛い症状が出たら病院で検査を受け、安静にして休みましょう。



## 体のバランスは大丈夫?

体のバランスが崩れていると、無意識に体のどこかに無理な力が入り続けます。すると、首、肩、腰、背中などの筋肉が縮こまり、肩こりや腰痛などの不調を引き起こしてしまいます。そのため、ときどき体のバランスをチェックすることが大切です。

### 【バランスチェックの方法】

①左右に上半身を捻る→左右どちらかがひねりにくいなら、体のバランスが崩れているサイン。



②右に上半身を捻ったまま、左手を上げる(その逆もチェック)→左右どちらかで腕の上げにくさを感じたら、肩甲骨のまわりの筋肉が縮こまっているサイン。

## 元気が出ないときの対処方法は…

「何だか元気が出ないなあ…」というときもあると思います。そんなときの対処方法の例を紹介します。いくつか試してみて、自分に合うものをぜひ見つけてみてください。



## 甘く見ちゃダメ! 捻挫の対処法!!

転んだ時や運動しているときなどに、足を捻ったりくじいたりしたことはありませんか? 捻じれや衝撃など無理な力がかかると、関節を傷めてしまいます。それが「捻挫」です。

捻挫したときは、安静が第一! そして、痛みや腫れがひどくならないように、すぐに患部を冷やします。出血していないなくても、体の内部は傷ついています。軽い捻挫でも放っておくと、腫れがひどくなってきて、治りが遅くなる恐れがあります。そのため、すぐに手当てをしましょう。



腫れや変形がひどい場合は、すぐ病院へ行きましょう。

## 保健室からのお知らせ

・2月4日(水)5時間目に、学校保健委員会を実施しました。

この会は、1・2年生の保健委員、学校医、関係のある先生方、PTAの方が参加しました。学校医さんの指導や助言、参加した保健委員の感想は3月の保健だよりで紹介する予定です。お楽しみに♪

・コンタクトレンズの空ケースの回収状況は、6.9Kgでした。(2月9日現在)

・猫除けのため、使用済のCD・DVDの回収も行っています。保健室前に回収BOXを置いています。

引き続きご協力よろしくお願いします。