

# ほけんだより2月

R5.2.14 稜南中学校保健室 文責:池田

♡2月4日金曜日は立春でした。暦の上ではもう春です。まだ寒い日もありますが、日暮れの時間が少しずつ延びてきましたね。季節は確実に春に近づいてきています。ということは、3年生の受験、卒業が迫っているということ。去年から受験日が早まり卒業式も早まったので、3年生と過ごす時間が今までより短くなってしまいました。次のことを意識して感染症を予防し、残りの日々を楽しく元気に過ごしましょう!!



①手洗い、うがい、教室の換気の励行

②水分補給と水筒持参

③十分な栄養と休養をとる

♡今日はバレンタインデー。ウキウキしている人、ドキドキしている人いるんでしょうね。ひとつだけ気を付けてほしいこと。過去に手作りチョコやスイーツの交換で感染性胃腸炎が流行した学校があります。作った時の身支度は完璧でしたか?心配なら交換は控えましょう。

## 1年間の身体測定の結果を配付しました!!

☺4月、9月、1月の測定結果と1年間の増減値を載せています。保護者と一緒に見て自分の成長を確認してください。

### 身長が縮んでいる!?

1年間で身長が縮んだ人がいます。原因として次のことが考えられます。

- ①測り方や姿勢の違いで誤差が出た
- ②重力により椎間板の間が狭くなって差が出た
- ③けがや運動による負担で骨格に変化が出て差が出た
- ④病気の疑いがある・・・成長期の中高生で1年間に5cm以上身長が縮むことがあれば、病気の疑いがあります。病院を受診しましょう。

## 果物を食べると、のどがかゆい?



花粉症の人が野菜や果物・大豆を食べると、唇・口・喉にイガイガ感やかゆみ、腫れなどの症状が起こることがあります。これを花粉-食物アレルギー症候群と呼びます。

原因は、花粉症のアレルゲンと似た物質が果物などに含まれているから。花粉と似たアレルゲンをもつ果物や野菜などには、こんなものがあります。

シラカバ・ハンノキ … リンゴ、桃、さくらんぼ、大豆、ピーナツなど

カモガヤ・ブタクサ … メロン、スイカなど

ヨモギ … セロリ、にんじんなど



2月20日はアレルギーの日です。アレルギーが原因で、学校生活に必要な人がいます。毎年保健調査票に書いてもらっていますが、年度の途中で新しくアレルギーを発症したら、必ず保健室に連絡してください。

## 心の健康について考えてみよう

♡心って何だろう?どこだろう?♡何でこんなに悲しいのだろう?♡このドキドキするのは何なんだ?♡あの事は思い出すだけで気持ち悪い♡・・・など、形がなく見る事ができない心。でも確かに私たちの中に存在する心。心が健康でなくなると、私たちの体にも、様々な変化が出ると言われています。

### 心と体はとてもなかよし

心は目に見えません。でも疲れてくると、「気がついて」とサインを送ります。



こんな  
体の症状  
には注意

- ☐ おなかが痛い ☐ 頭が痛い ☐ 食欲がない ☐ イライラする
- ☐ 眠れない ☐ だるい ☐ 落ち着かない ☐ 集中できない
- ☐ やる気がでない ☐ 人と会うのがめんどう

うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。みんなの毎日はいろいろな気持ちでいっぱい。どれも大切な気持ち。でももし体にサインが現れたときは、誰かに話してみ。心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。

