

# 2月 ほけんだよい



令和6年2月2日  
湯前中学校 保健室

岡村 ゆう

寒い日が続いています。暦の上では「節分」から「立春」で春を迎えるところですが、一般的には、1月、2月にかけて、1年間で最も寒くなるといわれています。寒さが厳しくなればそれだけ体調を崩しやすくなります。さらに気温が低い状態は、かぜ・インフルエンザなどの感染症の原因であるウイルスにとって好ましい環境でもあります。本校も、鼻水・咳・喉の痛み・頭痛とかぜ症状の人が多くみられます。

最近では、感染症対策に対して、「やらなくても大丈夫」「めんどくさくなった」と、長期にわたって習慣的に続けてきたことに、悪い意味での**慣れ**が出てきているような感じがします。いまいちど気を引き締めて、**検温・手洗い・マスク着用・規則正しい生活習慣**等、感染予防に気をつけましょう。

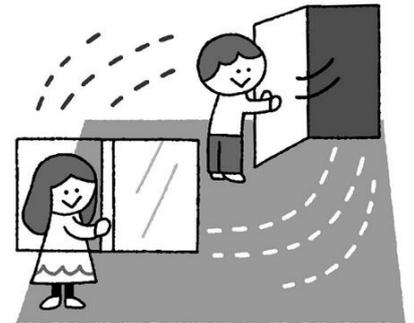
## 覚えよう!! やってみよう!! 寒い季節の健康生活術



部屋の中でも外でも、  
寒さに合わせた衣服の調節



外から帰ってきたときは、石けん  
であわあわ手洗い、感染予防



換気しよう、家でも学校でも!  
部屋の空気が汚れる前に

### ★<保護者の方へ>

- インフルエンザの出席停止期間は、学校保健安全施行規則 第19条第2項に定められているとおり、「発症した後5日間を経過し、かつ解熱後2日間を経過するまで」となります。
- インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症に感染した場合は、医療機関の逼迫を防ぐため、出席停止の登校許可証明書は必要ありません。



ここちよい排便のためのおすすめ習慣



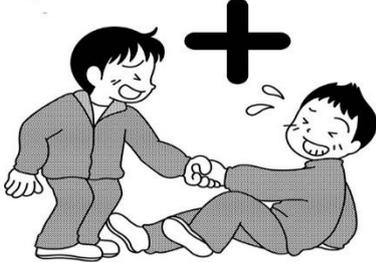
### ♡ 心の温度計 ♡



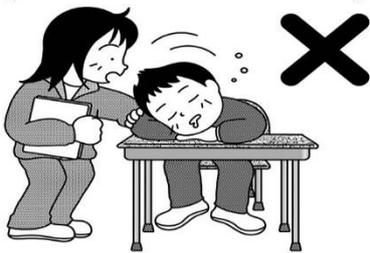
# ストレスって何だろう？

体が縮こまると、何となく心も重たい・・・と感じることはありませんか？わたしたちの体と心には強いつながりがあります。体の調子がよくないと気分が落ち込んでしまうように、悩み事があると頭やお腹が痛くなったりすることもあります。このような変化を「ストレス反応」といいます。たとえば、嫌なことを言われて気分が悪くなったり、イライラして物や人にあたる、やる気がなくなるなど、わたしたちの心に様々な影響が出てしまいます。そこで・・・

( たすけあって )



( 声をかけあって )



おもいやり算で  
やさしい生活を

( ひきうけて )



( いたわって )



## チョコレートの健康効果

チョコレートに含まれる「カカオポリフェノール」には、血圧や動脈硬化に関して良い効果があることが知られています。たとえば、血圧を低下させたり、心筋梗塞のリスク低下につながったりすると報告されています。また、糖質の吸収を穏やかにしたり、脂質の分解を助けたりするとも言われて

います。  
ただし、チョコレートを大量に食べてもいいわけではありません。市販のチョコレートには砂糖がたくさん入っていて、カロリーも高めなものが多いため、食べ過ぎには気を付けて！チョコレートは“チョコっと”楽しむのがおすすめです♪

