



2月号 R6. 1.31
銚子西中 保健室

2月8日は針供養の日です。昔は裁縫に使う針が暮らしに
欠かせなかったので、折れたり曲がったりした針を、豆腐や
こんにやくなどやわらかいものに刺して供養し、針仕事を
休んでいました。ものを大切にしてきたことがわかる行事
ですね。皆さんも身の回りのものを大切に使いましょう。

3年生の皆さんはいよいよ受験を控え、大変だと思いま
すが、感染症対策をしっかりと行い、万全の体調で当日を
迎えて下さい。保健室から応援しています！

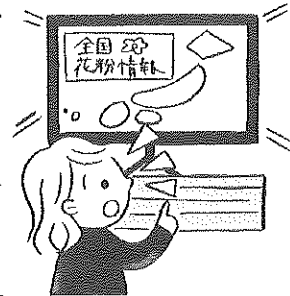


花粉症治療 いつからすればいい？



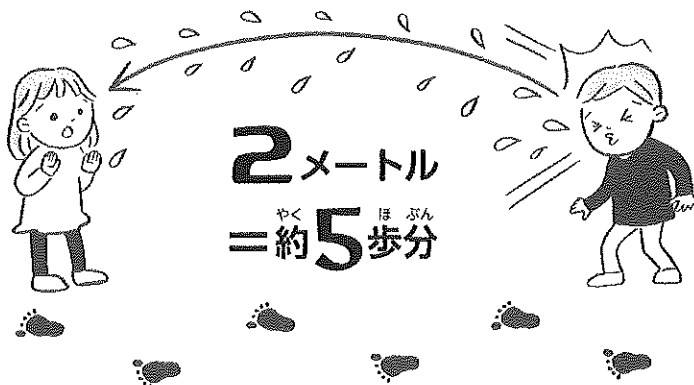
花粉症は、一度症状が出ると鼻の中の粘膜が
どんどん敏感になり、悪化していきます。

そうなる前に治療を始めれば、
症状が出るのを遅らせたり、
軽くしたりできます。



花粉が飛び始める1~2週間前には治療を始めましょう

くしゃみのしぶきは2メートル飛ぶ!?



くしゃみの飛沫にはウイルスなどの
病原菌が含まれていることがあるた
め、周囲に飛沫がかから
ないようにしましょう。

- くちもと
口元を
ティッシュや
うで
腕などで覆う
- マスクを
つける

おほえておこ

正しい鼻のかみ方

鼻が詰まっているとき、「チーン!!」と左右の鼻を同時に強くかんでいる人はいませんか？

鼻水には細菌が含まれており、強くかんだ勢いで細菌が耳の中に流れ込んで炎症を起こし、耳が痛くなったり、耳だれが出たりする急性中耳炎という病気になってしまふことがあります。また、鼻の中の粘膜が傷ついて、鼻血が出ることも…。

鼻をかむときは

① ティッシュで片方の鼻を押さえる



② 口から息を吸い、ゆっくり少しずつかむ



左右交互に何度か繰り返す

かくれ脱水にご注意

「脱水は夏に起こるもの」？



いいえ！
実は冬も要注意。

空気が乾燥する

汗をかいていなくても、呼吸や皮膚からの蒸発などで体の水分は奪われています。空気が乾燥する冬は、こうした汗以外の形で水分が失われがちです。

水分補給をサボりがち

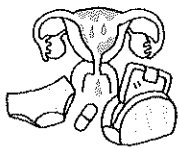
あまり汗をかかないため「水分補給しなきゃ」という気持ちが起こりにくいうえに、手軽にとれる冷たい水は体が冷えてしまうので敬遠されがち。でも、人間の体に必要な水分量は冬でも同じなのです。

かくれ脱水にならないためには、のどが渴いたと思っていなくても、こまめに水分補給をするのがコツ。意識してみてくださいね。



おきたい

生理の心得



赤ちゃんをお腹の中で育てる準備をするのが生理。10代はまだ大人の体に成長する途中なので、生殖機能が未熟で生理周期のばらつきもよくあります。いつ来ても対応できるようにしておきたいですね。

ポーチの中身は？

生理用ナプキン

生理用ショーツ

痛み止め

量が多い日は2～3時間に1回取りかえるのが目安。

生理用なら蒸れにくく汚れても落ちやすいです。

保健室で薬は出せません。自分の体に合ったものを。

生理痛はガマン禁物！

痛み止めは強い痛みになる前に飲むのがコツ。冷えとストレスも大敵です。お風呂にゆっくりつかったりカイロを使って意識的に体を温め、リラックスして過ごしましょう。



悩みがあったら相談してね ～電話相談～

○24時間子供SOSダイヤル（全国共通） ☎0120-0-78310

○千葉県子どもと親のサポートセンター（24時間） ☎0120-415-446

○千葉いのちの電話（24時間） ☎043-227-3900