

ほけんだより 2月

津島市立暁中学校 保健室

令和4年2月8日

暦の上では春の始まり「立春」を過ぎても、まだまだ厳しい寒さが続いていますね。新型コロナウイルスは、感染力の強いオミクロン株が猛威を振るっており、各地に影響が出ています。今まで同様、各自ができる感染対策をしっかりと、体調管理には十分注意していきたいですね。

2月の保健目標

思いやりの
気持ちをもとう



ココロにも❤️ 応急手当!?

うれしい、悲しい、悔しい、楽しい…みなさんの毎日は、いろいろな気持ちでいっぱいです。どれも大切な気持ち。心は目に見えませんが、心が疲れた状態が続くと『気がついて』とサインが現れることがあります。

こんなこと
ありませんか?

- お腹が痛い
- 頭が痛い
- 食欲がない
- だるい
- イライラする
- 落ち着かない
- 集中できない
- やる気が出ない
- 眠れない
- 人と会うのがめんどう
- 自分のことが嫌いになりそう

けがをしたときは絆創膏を貼ったり、熱があるときはゆっくり休んだりしますが、心が疲れたり、傷ついたりしてしまったときにも、応急手当が必要です。心が安らぐ、自分に合った手当を見つけてみましょう。

- 体を動かす** …心と体がリラックスします。「スッキリした!」と思えるくらいを目安に。
- 深呼吸をする** …不安や緊張が強くなると、呼吸は浅くなりがち。ゆっくりな呼吸を意識して。
- 人に相談する** …話を聞いてもらうだけで心が軽くなることも。信頼できる人に話してみよう。
- 気持ちを紙に書く** …悩みや不安を書き出して、破り捨てるとスッキリ、気持ちの切りかえができるよ。



心の専門家、スクールカウンセラーに相談することもできます。気持ちの整理がつかないときなど、きっといいアドバイスがもらえますよ。(スクールカウンセラーの来校日は木曜日です)

風邪症状でつらいとき 楽になるのはどっち?

急にゾクゾク寒気がしたら

- 暖かくする
- 熱が上がらないように冷やす

ウイルスなどの病原体の弱点は、熱に弱いこと。このためウイルス等が体に入ってくると、脳は「いつもより体温を上げろ」と命令を出します。ウイルスと戦う免疫細胞たちも熱が上がると活性化するので、発熱にはダブルの効果があるのです。

「脳が決めた体温」に上がるまでは寒気を感じてゾクゾクします。体温を早く上げるために、暖かい部屋、暖かい服装、暖かい飲み物を飲んで、ゆっくり休むのが正解です。

発熱しているときの水分補給は

- 飲みたいと思うものなら何でも OK
- 水やスポーツドリンクを飲む

発熱すると、体からたくさんの水分が失われます。脱水症にならないために、水分を補給しましょう。緑茶やウーロン茶はカフェインを含むので、体の外に水分を出す働きがあります。おすすめなのは、カフェインを含まない水や麦茶です。

また、体からは水分と一緒にミネラルも失われています。スポーツドリンクや経口補水液でミネラルの補給も忘れずに。



発熱しているときは

- 汗を出す と熱が下がるので暖かくする
- 寒くない程度に涼しくする

脳が決めた体温まで上がると、寒気はなくなります。そうすると今度は、体温の上がりすぎに注意。熱を外に発散するため、寒くない程度にふとんや服を薄くしましょう。厚着や過剰な暖房で、熱が体にもってしまおうと体力が下がるため、回復が遅れます。



熱は解熱剤を飲んで下げる?

- 熱が上がると危険なので飲む方がいい
- 体の様子を見て、飲むかどうか決める

発熱は病原体の力を弱め、免疫力を高めるための体の機能なので、すぐに下げる必要はありません。熱そのものが体の害になることは、ほとんどないのです。

解熱剤を使った方がいいのは、高熱が続いてつらいとき。熱のために食欲もなく、あまり眠れない時間が続くと、体力がどんどんなくなり、回復も遅れてしまいます。解熱剤で少し楽になりましょう。ただし解熱剤で熱が下がったとしても、ウイルスや病原体がいなくなったわけではありません。ゆっくり休養しましょう。解熱剤は、大人用は絶対に使用せず、市販の薬は薬局で相談してから使うようにしましょう。