



善通寺第一高等学校
保健室・生徒保健委員

旧暦では2月を「如月」と呼びます。語源には、寒さで着物を重ねる「衣更着」、季節が陽気になり始める「氣更来」などがあります。厳しい寒さの中、春の気配もかすかに感じられるようになってきました。4月からの新生活に向けて、心と体のウォーミングアップを初めておきましょう。

こころの調子はどうですか？

思わずちちこもってしまうような寒さが続いていて、温かい春が待ち遠しい日々ですが、あなたの「こころ」は元気でしょうか。病気ではないけれど、なんとなくからだの調子がよくない……。

それは、こころに原因があるのかもしれません。

悲しいことや、腹が立つこと、心配なことがあると、こころも疲れたり、具合が悪くなったりします。それは誰にでもあることです。自分の好きなことや楽しいことをする、ひと休みする、音楽を聴いて気分転換したり、お風呂にゆっくり浸かったり、頼りになる人に相談をする……。

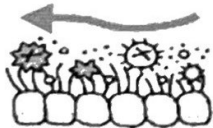
元気になるための方法はいろいろあるので、「これならできるかな」と思ったことをやってみましょう。



「寒いから風邪をひく」はホント？

とっても寒い南極では、ほとんど風邪をひかないと言われます。寒さだけでは風邪をひかないのです。

風邪の原因はウイルスや細菌。これらの病原菌が私たちの体に入ってきて、口から肺までの間にある粘膜がつかまえ、線毛という器官で外に追い出してくれています。



しかし、線毛には天敵がいます。それは「乾燥」。乾燥すると病原菌をとらえるための粘液が減ってしまいます。また、空気が乾燥するとくしゃみやせきをしたとき、病原菌を乗せた飛沫が飛び散りやすくなります。つまり、冬は病原菌が体にたくさん入ってくるのに、線毛の働きは弱くなってしまうのです。

空気が乾燥する冬。水分補給も加湿も忘れずに。



インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症など、風邪症状が流行中です！



インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症と診断されたら、出席停止になります。出席停止期間を守り、しっかりと療養してください。病院の領収書や薬の説明書等、根拠書類を保管しておいてください。学校から提出を求めることがあります。

風邪かな？
と思ったら…

水分補給

脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのものがオススメ。



睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番。休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。



栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆや柔らかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものを取りましょう。



善一の先生方と生徒のストレス対処法

みなさんは、日々のストレスをうまく対処できていますか？ストレスをためてしまうと心だけでなく、体にも悪影響を及ぼすことがあります。ストレスの対処法はさまざまです。善通寺第一高校の先生方と生徒にお気に入りのストレス対処法を聞いてみました。ぜひ、参考にしてみてください。

平尾先生

・歌を歌うこと♪

葛西先生

・散財すること

宮崎先生

・適量のお酒を飲むこと

藪先生

・サッカーをすること⚽

金丸先生

・サッカー観戦⚽

1年4組、3組の宮崎君と高木君

・たくさん寝ること 宮崎君

・だいすきな部活をたくさんすること 高木君



花粉症 3本勝負!

クイズに正解して
花粉症たちに
勝利しよう!

1 ひつつきむし 花粉

「つかない」のはどっち?

ぼうし&綿素材の服



サンバイザー&ウール素材の服

こたえ ぼうし&綿素材の服

花粉が顔や髪につかないように、つばの広いぼうしをかぶろう。ウール素材のセーターなどは花粉がつきやすいから、綿などのスベスベした素材の服がオススメだよ。

2 入りたがり 花粉

「入れない」のはどっち?

マスク&メガネ



おしゃぶり&アイマスク

こたえ マスク&メガネ

花粉は鼻・口・目から入ってくるから、マスクとメガネで防御しよう。マスクはあまり隙間ができないようにつけてね。アイマスクは周りが見えないから危ないよ…。

3 しがみつき 花粉

「落とす」のはどっち?

顔を洗う&うがいをする



足を洗う&大声を出す

こたえ 顔を洗う&うがいをする

家に帰ったら、顔を洗って花粉を落とそう。目や鼻の周りもていねいに。のどに入った花粉はうがいで洗い流せるよ。足も洗っていいけど、靴をはいていたら花粉はつかないよ。