



CHEER UP!

美東中保健だより

2月号



学校保健目標：心身の健康に関心をもち、自他の健康について考え、健康な生活を実践しようとする生徒の育成

2月4日は「立春」で、暦の上では春ですが、実際にはまだまだ寒い日が続いています。感染症も依然として流行しています。こまめに手洗いをするこゝろや生活リズムを整えることを意識し、抵抗力を高め、感染症にかからないよう気をつけていきましょう。3年生のみなさんは、公立高校入試まであと1か月です。あと少し、後悔のないようにがんばってください。

花粉症の時期がやってきます…

日本気象協会によると、2月上旬～中旬にかけて花粉が飛び始めると予想されており、花粉の飛ぶ量は例年に比べるとやや多いとされています。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。花粉が飛び始める1～2週間前には治療を始めましょう。



～花粉症のメカニズム～



花粉が体に入ってくる



見張り役の細胞が花粉を「異物」と認識



花粉がまた入ってきたときにすぐに対応できるように、「I g E 抗体」を作り準備する



再び花粉が入ってくるとアレルギー反応を起こす（アレルギー発症）

1月の欠席・保健室来室状況

- 欠席者…33名
- 出席停止…9名
- 保健室（内科）…5名
- 保健室（外科）…12名
- 保健室（その他）…1名



～今月のつぶやき～

1月は身体測定を行いました。いつのまにか、158cmのわたしの身長を超えていく生徒たち。みなさんの身長の伸びには驚かされます。



さて、みなさん何気なく過ごしているかもしれませんが、人生で1番身長が伸びる時期は2回あり、1回目は赤ちゃんのとき、そして2回目が「今」です。今をどのような生活習慣で過ごすか、実はとっても大切なんです。わたしは、みなさんくらいの歳にもっと早く寝ていたら身長があつたかもしれないのに…と悔やんでいるところです。大谷翔平選手が10時間の睡眠を大事にしているというの有名な話。みなさん、見習いましょう！



モヤモヤを吹き飛ばせ!

先生方の
ストレス解消法は?

テストや受験が近づいてきて、緊張してドキドキ…不安だな…最近、友達とうまくいかないな…あの勉強が嫌だな…などなど、普段の生活の中で、ストレスは、意識せずとも自然にたまっていくものです。ストレス状態が続くと健康によくないので、無理をしすぎず、気分を変えてリフレッシュすることが大切です。

今回は、美東中の先生方にストレス解消方法を聞いてみました!



温泉に入って
何も考えずに
めいそう
瞑想する

校長先生

サウナで汗を流す

教頭先生

剣道で集中!
むしん いっとう
無心一刀

事務：飯田先生

子どもたちと
遊ぶ

イクメン…!
山本先生

作り置きのおかずを
作りながらアニメを観る

作り終わったときの達成感がすごい!

道崎先生

スーパーでいろいろな
新しい商品を物色
する

爲近先生

12時間
睡眠

平山先生

一人カラオケ

いろいろ歌います

中本先生

映画を観る
ゴルフ打ちっぱなし

大畠先生

奥さまと
美味しい料理と
美味しいお酒。

沖村先生

アルコール消毒と
おしゃべり

レモン風味がオススメ!

長岡先生

過剰な犬吸いと
肉球ぷにぷに♡

瀬脇先生

お菓子を
たくさん食べる。
(不健康…)

清水先生

POINT

ストレスというのは、悪いだけのものではありません。時には緊張感や集中力を高めてくれたり、やる気を起こさせてくれたりすることもあります。ただ、ストレスをためすぎることはよくありません。先生たちのように、自分に合った方法で解消することが大切です。みなさんのストレス解消方法もぜひ教えてくださいね(^^)