

ほけんだより 1月



名古屋市立中央高等学校
昼間定時制保健室
2023年1月

新しい年が始まりました！皆さんはどんな一年にしたいですか？一日の終わりにその日起こった良いことを一行日記に書くと良いことを感じとる力がつくそうです。空がきれいだったなど、小さな良いことでかまわないですよ。皆さんの一年が良い一年になりますように。



早めに始めよう！花粉症対策



愛知県におけるスギ花粉症の有病率は年々増加の一途をたどり、最新のデータでは 43.5%と半数近くの方が罹患している状況です。スギ花粉は例年2月上旬から飛び始めます。少し遅れてヒノキ花粉も飛び始めます。今年の飛散量は昨年と比べ、やや多い予想です。花粉症の症状が重くなると、頭痛や全身倦怠感が出たり、眠れなかったりすることもあります。毎年症状が辛い人は花粉が飛び始める約2週間前から受診して薬を飲み始めると予防効果が期待できます。

花粉症発症のメカニズム

①花粉が体内に侵入



②抗体が作られる



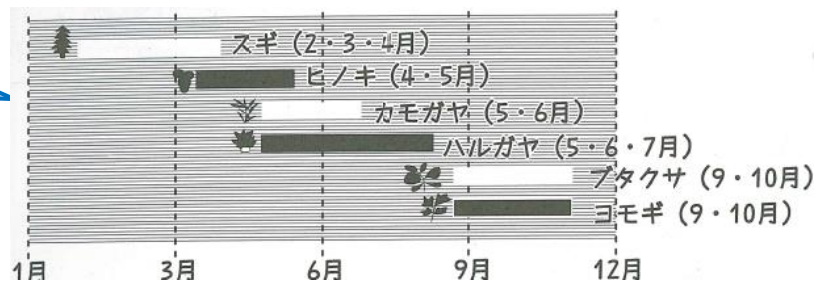
③再び花粉が侵入



④アレルギー反応



スギ花粉以外にも原因となる花粉があるよ



- ★ マスクは吸い込む花粉を6分の1～3分の1まで減らす
- ★ メガネは目に入る花粉を3分の1～2分の1まで減らす
- ★ 表面がスベスベした繊維の服は花粉が付きにくい
- ★ 帽子は頭に花粉がつくのを防ぐ
- ★ 帰宅時は玄関の外で衣服や頭の花粉をはらう

花粉の時期は布団を干すなら朝 10 時までに取り込むか室内干しに。
布団乾燥機も便利です

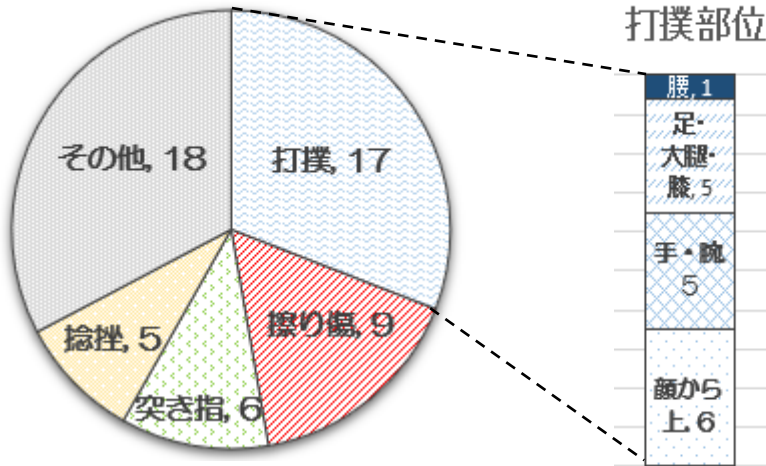


エアコンのフィルターをこまめに掃除し、フィルターシートを貼ると花粉を取り除く効果が期待できるよ



ケガを予防しよう！

保健室利用(ケガ4~12月)



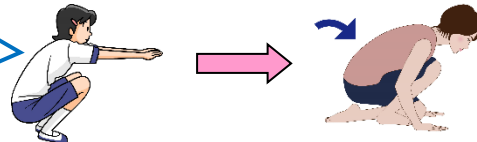
4~12月までのケガによる保健室利用では打撲が最も多かったです。そのうち、3分の1が顔から上の打撲となっています。顔から上は、目や頭など重要な器官が集まっています。顔から上のケガをしたら必ず申し出るようにしてください。
手足のケガではオーバーワークからケガにつながっている人がいます。オーバーワークにならないようにし、ケアをしましょう。

足関節の捻挫の予防

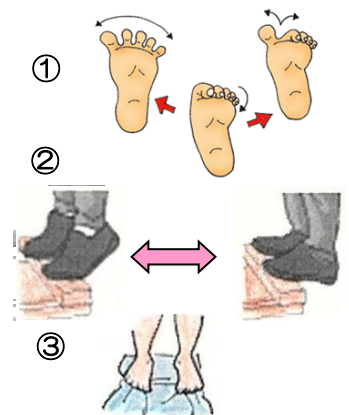
痛みのある人は痛みが取れてからにしましょう。

- ①足指で「グー」「チョキ」「パー」左右30回
- ②段でつま先を置いて立ち、かかとを下ろす→つま先立ちをゆっくり10~20回。
- ③椅子に座り、床にタオルを敷き、足のかかとを床につけたまま、つま先を使ってタオルを手前に引きよせ、タオルを伸ばす。
- ④ストレッチ

足首が硬く、足の裏全体を床につけて、しゃがめない人が増えています



足首の硬さ確認。足を揃えてしゃがめるか。硬い人は普段からストレッチを



筋肉の症状を予防&回復させるため食事のポイント

★回数を分けたたんぱく質の摂取を意識する



★たんぱく質の代謝に関するビタミンB6をとる



★抗酸化ビタミン(ビタミンA、C、E)をとる

ビタミンAを多く含む食品



ビタミンCを多く含む食品



ビタミンEを多く含む食品



♪お勧めのおやつ



校内がきれいに！ボランティア清掃ありがとう！

12月2日(金)の授業後に、ボランティアの生徒が校内の清掃を行いました。階段やオープンスペースなどがきれいになりました。参加してくれた皆さん、ありがとう！中央高校ではゴミの持ち帰りをお願いしています。サッカーW杯では日本のサポーターが試合終了後にスタジアムのゴミ拾いをしたことが話題となりました。皆さんも環境の美化に心がけ、気持ちよく生活できるようにしていきましょう！



教室掲示