

保健だより 2月号

天草高校 定時制

2023/1/27(金) 発行

文責：平田

「1月は行く」「2月は逃げる」「3月は去る」という言葉があり、3学期はあっという間に過ぎていきますね。今年度もあと少しです。体調を崩さないようにしっかり健康管理を行い、毎日元気に来て下さいね。

4年生は2月から自由登校となります。規則正しい生活習慣を心がけ、4月からの新しい生活のために心と身体の準備を始めましょう。



2月4日はマラソン大会です！

元気に安全に完走するために、次のことに気をつけましょう！

○靴が足にあっているか確かめましょう

スニーカー等の運動しやすい靴をはきましょう。
また、新しいものよりはき慣れたものがオススメです。
靴下はくるぶし丈ではなく長めのものにしましょう。



○運動しやすい服を用意しましょう

走っていると暑くなってきます。
半そでに上着を着るなど、考えた服装選びをしておきましょう。



○早めに寝ましょう

睡眠不足でマラソンを走るのは大変危険です。
当日の集合時間は朝も早いです。しっかりと寝ておきましょう。

！！寝ないで来るのは絶対に止めましょう！！



○朝ご飯はしっかり食べましょう

睡眠と同様に、朝ご飯を食べないまま走るのは危険です。
栄養が足りずに貧血等で倒れる可能性があります。
おにぎり一つでも良いので、必ず食べるようにしましょう。



今まで(過去の勤務校等)の経験上・・・

走った後に保健室に運ばれてくる人は、
ほぼ、朝ご飯を食べない&睡眠不足の人です！

「それは倒れるに決まってるよ！！」

と、何度言ったことか・・・

体調管理をしっかり行い、マラソン大会に
参加してください！



※体調の異常は、早めに近くの人に知らせましょう！

ストレスをためていませんか？

ネガティブな言葉を禁句にする



ポジティブな言葉をさがしてみよう！

自分のペースで



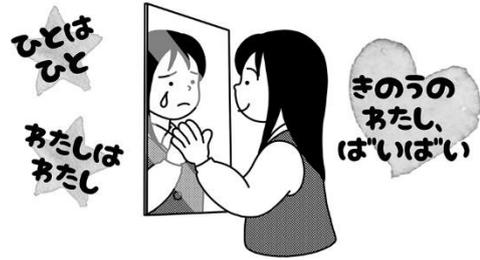
『なんとなく…』でも、ひと休み♪

メンタル
トレーニング

そのストレス、
軽くなるかも！？

たにん くら

他人と比べない



きのう 昨日の自分と勝負しよう！

だれ

誰かの役に立ってみる



ありがとうと言われたい♪

2月20日はアレルギーの日

人間の身体には、身体の中に悪さをするものがあると、追い出したり、倒そうとしたりする機能があります。これを「**免疫**」といいます。

アレルギーは、この免疫の働きが、身体に害を及ぼさないものにまで、過剰に反応してしまうことをいいます。

アレルギーの原因物質は様々

- 食物アレルギー
- 化学物質アレルギー
- 花粉アレルギー
- 動物アレルギー



アレルギーの症状も様々

- 身体に発疹ができる。
- 喉や口が腫れたり、イガイガする。
- お腹が痛くなる、嘔吐をする。
- 脈が速くなる。顔が真っ青になる。
- 呼吸が苦しくなる。意識がなくなる。



軽い症状から、重い症状までいろいろあります

Q：アレルギーが起こったらどうしたらいい？

A：病院にすぐに行ってください。

発疹など、すぐに命にかかわらないような状況であっても、次はどうなるか分かりません。お医者さんの診察と、指示をしっかりと受けましょう。

呼吸が苦しかったり、意識がもうろうとするような状況は一刻を争います。すぐに119番通報をして下さい。

