# 保健だより 2月号

天草高校 定時制 2025/1/27(月) 発行

文責:平田

1月も終わりに近づき、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、 毎日元気に来てくださいね。

卒業生は考査後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15日はマラソン大会です!

## 元気に安全に完定するために、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。



. . . . . . . . . . . . . . . . . . .

### ○運動しやすい腕を開意しましょう

走っていると暑くなってきます。 学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

!!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

が開放と同様に、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、早めに近くの大人に知らせましょう!

しん こ きゆう

# 深呼吸をしてみよう!

私たちは、ふだん胸の上部だけ使った浅い「胸式呼吸」をしがち。ゆったりと深い「腹式呼吸」に期待できる効果は、「リラックス」「ストレスの解消」「睡眠の質の向上」「血行の改善」「集中力向上」があります。

理想的な深呼吸は、おへその下に空気をためるイメージで鼻からいた。 息を吸い、吸うときの倍の時間をかけてゆっくりと口から息を吐きます。酸素が全身に行き渡るので血行がよくなり、筋肉の緊張が和らいで気分が落ち着きます。



#### 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「発療」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







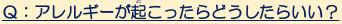


### アレルギーの症状も様々

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



#### 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夢い

ます。すぐに119番通報をして下さい。



## ● 食物アレルギーが多い食べ物



ぎゅうにゅう 牛乳













ちっかせい 変花生



くるみ



そば

など

・問還ってアレルギーのある食べ物を食べると、ひどいときは添に関わる場合もあります。☆食物アレルギーは好き嫌いや

わがままではありません。