

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！

○靴が足にあっていないか確かめましょう

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！

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「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。



食物アレルギーが多い食べ物



間違ってもアレルギーのある食べ物を食べると、ひどいときは命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。