

保健だより 2月号

天草高校 定時制

2026/1/26(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。

卒業生は検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21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した。
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など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！

つらい... しもやけ 対策方法は?



防寒具を身につける
からだを冷えから守り、
血液の流れを保てます。

濡れたままにしない
湿った手袋や靴下は
取り替えましょう。

**湯船にしっかりと
浸かる**

ぬるめのお湯にゆっくり
浸かりましょう。

**きゅうくつな靴は
履かない**

足の血行が悪くならない
靴を選びましょう。

寒さを防ぎ、血液の流れをよくすることがしもやけ対策のカギです。

2月20日はアレルギーの日

人間の体には、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、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

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、次はどうなるかわかりません。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**をしてください。



食物アレルギーが多い食べ物



間違っってアレルギーのある食べ物を食べると、ひどいときは命にかか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。