

# ほけんだより



2025. 2. 7  
甲斐市立双葉中学校  
保健室  
文責 日向 里江子

## まだまだ寒さが続きます!

立春が過ぎ、暦の上では「春」が来ましたが、まだまだ寒いのが2月。現在、本校においてインフルエンザやコロナの流行はみられません、いつ感染拡大するか分かりません。咳をしていたり、体調を崩していたりする人もいます。3年生はいよいよラストスパートをかける時期なので、体調を崩さないよう意識して過ごしましょう。**感染予防の基本はうがい・手洗い**ですよ。

ところで、「しもやけ」で悩んでいる人はいませんか?しもやけの正式な病名は「凍瘡」といいます。水や氷などの冷たい刺激によって手足や耳などの血流が悪くなることで赤く腫れたり、痛みや痒みが出たりする病気です。「しもやけ」になりやすいのは、冬の初めや終わり、1日の寒暖差が激しいとき(10℃以上になる時期)です。寒いからといって手袋や靴下を何枚も重ねて着けていると、湿気がこもりやすく、その部分の体温が奪われ、かえってしもやけになりやすいのです。靴下などはこまめに取り換え、通気性を良くすることが大切です。

- 手足が濡れたら、乾いたタオルなどですぐに水分を拭き取る。
- お風呂にゆっくり浸かって体全体を温める。
- ハンドクリームなどを塗って保湿する。(ビタミンEを含んだ保湿クリームでマッサージすると良いですよ。)

保湿のでやすい場所



## 生活習慣病を防ぐために今からできること

### 食習慣



一日3食、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。不足しがちな野菜も忘れずに!一方、糖分や塩分、脂質についてはとりすぎに注意することが大切です。

### 睡眠習慣



睡眠は体だけでなく心の健康にも関わってきます。やはり早寝早起きが基本です。スマホなどに夢中になって夜ふかしをすることのないようにしましょう。

### 運動習慣

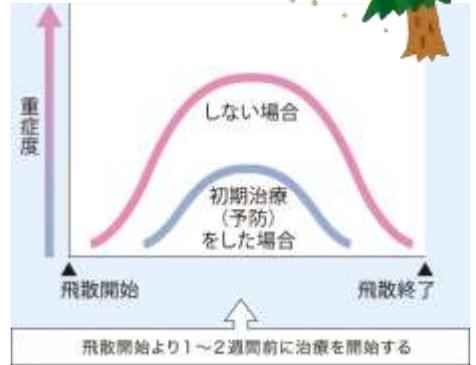


なかには運動が苦手な人もいます。その場合は家事を手伝ったり、なるべく階段を使うなどして、日頃からこまめに体を動かすクセをつけましょう。

# 善は急げっ!!花粉症対策!



今年もスギやヒノキの花粉が飛び始める時期になりました。去年症状に悩まされた人、準備はバッチリできていますか?花粉症によるアレルギー性鼻炎は、一度症状が出てしまうと鼻の粘膜がどんどん敏感になり、症状が強くなるようになってしまいます。そのため、**症状が出る前から薬を飲む**などの対策をとり、粘膜を過敏にさせないようにすることが大切です。花粉症の本格的なシーズンを迎える前に薬を飲み始めれば、発症を遅らせたり、軽い症状で抑えたりすることができるのです。以前



は、2~3 週間前から薬を飲み始めるとされていましたが、現在は薬が改良され、約1週間前かでも間に合うようになりました。**花粉飛散情報をこまめにチェック**し、飛散時期が来る前に受診しましょう。市販薬を用いる際は、薬剤師さんに相談してください。



また、セルフケアは**マスクやメガネを用いる、家の中に入る前に衣類を払う、加湿器を使用する、規則正しい生活、バランスの良い食事を心掛ける、免疫力を下げない**などがあります。自分で意識するだけでもだいぶ変わりますよ。



## 最近の保健室は…

先日、新入生・保護者説明会があり、今年も受付をしてきました。見覚えのある名字と似た名前に“〇〇の兄弟かな?”と思うことがしばしば。兄弟で同じ漢字を使っていたり、似た響きの名前だったりする人いるよね。『自分の名前』それは親から最初にもらう贈り物。私も妊娠中からどんな名前がいいか、命名本を見たりネット検索したりし、随分考えました。それは名前は一生ものだからです。生涯ついて回るのが名前。誰かに自分のことを呼んでもらうのも名前。自分が思う以上に、名前というものから受ける影響は大きいんだとか。みんなは**自分の名前の意味や由来**を知っているかな。知らない人は是非、聞いてみてほしい。使われている漢字一文字一文字に意味があったり、願いや愛情が込められていたり名前には大切なメッセージがたくさん込められているんだよ。みんなの中にも兄弟が生まれたり、ペットを飼ったりしたことがある人はそのことが理解できるかもしれないね。

自分の名前に込められた意味や願いを知った後は、少しそこを意識してみてほしい。例えば「拓」という字をもらっている人。「自分で人生を切り拓いていけるように」という意味だったとしたら、困難に差し掛かった時に、自分の名前にはそういう意味があるのだということを思い出すと、少し勇気とパワーが湧いてこない?名前にぴったりの人格者であればとは言わないけれど、**名前に恥じない人になっていこうと努力したり意識したりすることはとても大切なこと。**

何をしたいかわからないとき、何をすべきかわからないとき、どうしたらいいかわからないとき…**名前は、“自分の道を見失ったときに戻って来られるための道しるべ”**かもしれないよ。因みにうちの息子は「健やかに育ち、健やかに生きられるように」という願いを込めて「健」という字を選びました。(健太郎です♥)しかーし、しょっちゅう鼻を垂らしている…。いつになったら病気知らずになれるのでしょうか(T\_T)

