

ほけんだより

伊丹市立東中学校
保健室
2019年2月号



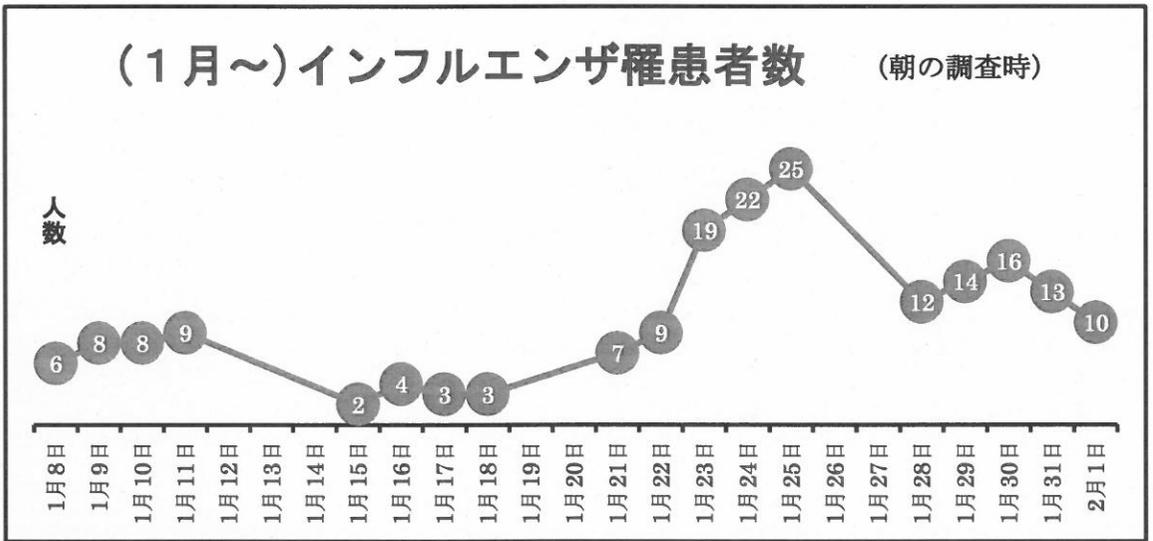
来週からは、たくさんの3年生が入試を受けます。緊張や焦る気持ちがあるかもしれませんが、ここまできた自分を信じて、あとは、万全の体調で臨めるように、夜は、たっぷり睡眠をとって、心と体を整えましょう。頑張れ3年生!!



東中のインフルエンザ状況



1月は、月末に、急に体調不良者が増え、3年生の1クラスは学級閉鎖をしました。現在は、終息気味ですが、まだまだ油断はできません。今のところ、ほとんどがインフルエンザA型の報告を受けています。引き続き「手洗い・うがい」を基本に、予防に心がけましょう。



保健室の来室が増えるのは、2, 3時間目が多いです。朝起きた時点では大丈夫でも、数時間後に体調が悪化し保健室に来室するケースです。話を聞くと、「実は前日からしんどかった」「朝少し微熱があった」など、何らかの体調不良のサインが出ており、そのまま大丈夫と思って登校し悪化してしまったケースです。今の時期は、自分が思っている以上に体調の変化が起きます。体調の変化がありましたら、無理をせずゆっくりと休養し、しんどさが続く場合には早めに病院を受診するなど、体調の改善をしましょう。



連絡：先月号で、伊丹市給食コンテスト最優秀賞の1年4組 長谷川愛さんの献立は、2月5日(火)の予定と紹介しましたが、2月6日(水)に決まっています。目で楽しみ味わって食べましょうね!

そろそろ、心配な時季に～



2018年の夏は、気温が高く、降水量と日照時間は多かったため、今年の杉やヒノキの散布量は前年度より多いと予想されています。
<参考:tenki.jp>

花粉症の人も そうでない人も



花粉を避けるためにできることは?

からだの中に入って来た花粉を敵とみなした免疫力が、過剰に反応するのが花粉症です。くしゃみで花粉を飛ばしたり、鼻水や涙で洗い流そうとします。これまで花粉症ではなかった人も、大量の花粉に出会うと、花粉症になる可能性があります。

- 帽子**で 頭につく花粉の量を減らします (1/3 ~ 1/6 に減らせませす)
- メガネ**で 目に入る花粉の量を減らします (1/2 ~ 1/3 に減らせませす)
- マスク**で 鼻や口から吸いこむ量を少なくします
- 室内**に入る時は 花粉を十分に払ってから入ります
- 外出**するときは 花粉のつきやすい毛織物の上着は避けませす (表面がすべすべした綿や化学繊維がおすすめ)
- 洗顔**で 顔についた花粉を洗い流します
- うがい**で 鼻からのどに流れた花粉をとりませす

入試の参考に～

(受験前日の夜ご飯)	(受験当日の朝食)
プレッシャーや緊張から胃の消化吸収機能が下がっている場合がありますので、胃の負担が少ない消化の良い食べ物がオススメです。さらに、身体が温まる食事が良いと思います。また、脳が必要とする栄養素のブドウ糖・その吸収を助けるビタミンB1などもオススメです。(前日は、生魚などは、控える方がいいと思います。)	体を温める食事、消化のしやすい食べ物が良いと思います。受験当日は、特に神経が高ぶりやすく、また、心配不安からストレスも感じがちです。そんな時は、リンゴやオレンジ、バナナなどのフルーツがストレス緩和に良いそうです。消化もしやすく胃の負担も少ないのでオススメです。
【ブドウ糖摂取】ご飯、パン、うどん、パスタなど	【ブドウ糖摂取】白ご飯など
【身体の温め作用】納豆・味噌等の発酵食品、ゴボウ、ショウガ、人参、玉ねぎ、レンコンなど	【ビタミンB1】納豆、焼き魚、卵焼きなど
★例えば、鍋や豚汁などはいかがでしょうか★	★例えば、お味噌汁などを中心とした和食は、いかがでしょうか★
	※いつもと同じ朝食でも、平常心でいれて良いと思います!

