

# 保健便り 2月



R2. 2. 5

今治西高校保健室

担当 101 102HR

今年は暖冬と言われていますが、朝晩の冷え込みはまだまだ続きそうです。インフルエンザは例年に比べると流行はしていませんが、油断はせず、日々の健康管理をしっかりと行いましょう。

3年生は今月2次試験を控えている人が多いと思いますが、今までの成果を十分に発揮できるよう、体調を整えて、頑張ってくださいね。



## まだまだ注意！冬の感染症

湿度が50%を切るとウイルスに感染しやすくなります。



乾燥を  
防ぐには

① 加湿器で湿度を50~60%にキープ  
② 暖房で乾燥した空気を入れ替える

③ からだの中も乾燥しないよう、こまめに水分補給  
④ マスクで鼻やのどの湿度をキープ

## 花粉症の時期がやってきました

外出前に確認

こんな日は花粉に注意！

- 晴れて気温が高い日
- 空気が乾燥して風が強い日
- 雨が降った翌日など

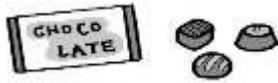


花粉症かなと思ったら…

くしゃみや鼻づまり、目のかゆみなどが2週間以上続く場合、花粉症を疑います。鼻の症状がひどいときは耳鼻科、目の症状がひどいときは眼科でみてもらいましょう。内科やアレルギー科でもみてもらえます。花粉の抗体があるかどうか血液検査で診断されます。症状が軽いうちに治療を始めると炎症の進行を止めて、早く正常に戻せます。



## チョコレートで健康!



生徒保健委員会より

2月14日は「バレンタインデー」。バレンタインといえばチョコレートですが、食べると体にいいことを知っていますか？チョコレートの主な材料のカカオには“ポリフェノール”という成分が含まれています。

ポリフェノールの効果

- ・がんなどの生活習慣病の予防
- ・ストレスを抑える
- ・アレルギー症状を抑える
- ・体に有毒な菌を殺す
- ・傷を治す細胞を助ける
- ・美容効果
- ・脳を活性させる

勉強や部活動で疲れた時にチョコレートを食べると幸せを感じますよね。しかし、カロリーが気になったり、糖分が気になる。そんな人たちのために、低カロリーのものや糖質のすくないものなどもあります。ぜひ皆さん、おいしいチョコレートを食べて、健康に過ごしましょう。

食べた後は歯磨きを忘れずに！



### ★☆☆スポーツ振興センターの手続き、忘れていませんか？☆☆★

学校内や登校中、部活動等の学校管理下において怪我をして医療機関で1,500円以上の医療費を支払った場合には、スポーツ振興センターからの給付金を受ける手続きができます。怪我をして、まだ手続きをしていない人は、保健室まで書類を取りに来てください。また、書類をまだ出していない場合は、なるべく早めに保健室まで提出してください。

一休みに… 7つの間違い探し (答えは保健室に掲示しています。)

