

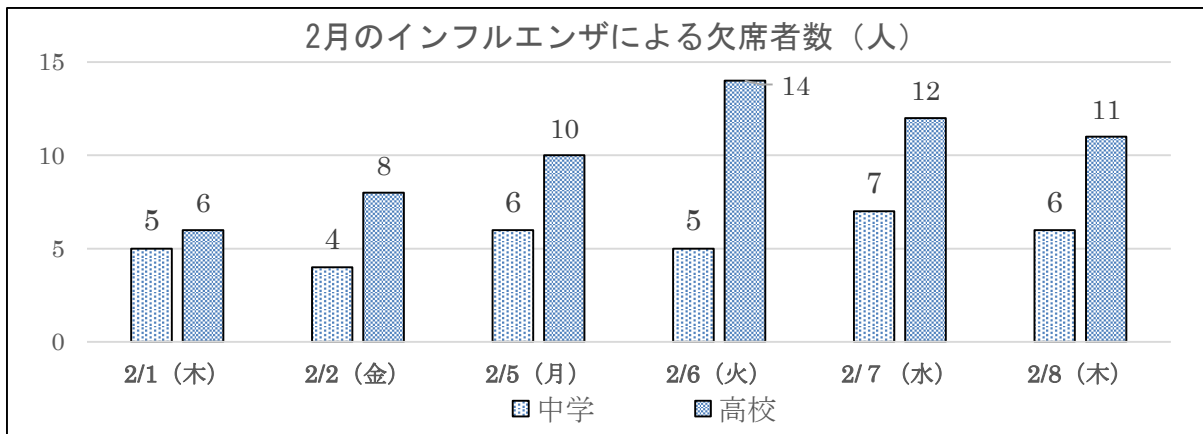


千葉市立稲毛高等学校
 千葉市立稲毛高等学校附属中学校
 保健室

2月は陰暦で「如月きさらぎ」と言います。語源は諸説ありますが「寒さで着物をさらに重ねて着る(着更着)から」という説が有力とされています。確かに、寒い日が続いて朝、布団から出るにも苦労するこの季節。衣服で体温を調整し、冬を乗りきろうとする知恵は、今も昔も変わりませんね。でも今は、機能性の高い保温下着もありますので上手に利用して、寒い冬を温かく過ごしましょう。

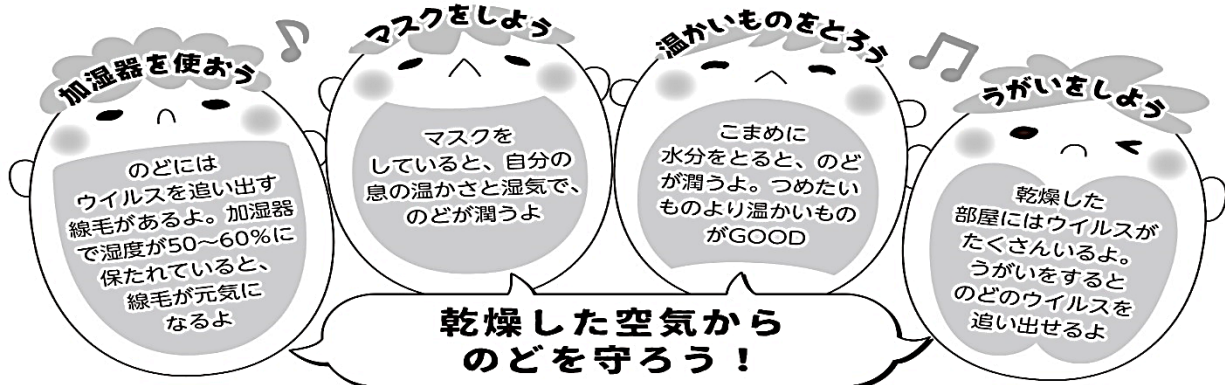
！インフルエンザ警報発令中！

依然流行中のインフルエンザですが、1月24日には「注意報」に代わり「警報」が発令されました。連日、ニュースでも話題になっていますね。



今シーズンのインフルエンザは、A型とB型が混在して流行しています。中学・高校ともに、学級閉鎖をするような集団感染は今のところありませんが、感染者がゼロにならない(終結しない)状態がしばらく続くことが予想されます。

インフルエンザの特徴や感染経路、出席停止期間については、1月号の保健だよりで特集していますので、再度見てみてください。感染予防の基本は“うがい・手洗い・マスク”です。そして、インフルエンザが疑われる場合は無理をせず、医療機関を受診してください。感染しないことも大切ですが、感染を広げないことも大切です。



もうすぐ

マラソン大会

体調管理が大切です❄



走る前、走っているとき、走った後に、自分の体の調子を確認しましょう。

❄ こんなことはありませんか？ 思い当たることがあったら、先生に申し出ましょう。

走る前

- 最近あまり眠っていない
- 足や腰がひどく痛む
- おなかが痛い
- 頭が痛い
- 熱っぽい
- 気持ち悪い
- 体がだるい



走っているとき

- 吐きそう
- 足がもつれる
- めまいがする
- 筋肉がつった
- 関節が痛い
- 胸が痛い
- 頭がガンガンする



走った後

- 立てない。立ってもふらつく
- 胸がしめつけられる
- くちびるが白っぽい
- 冷や汗が出る
- 吐きそう・吐いた
- じんましんがでた
- 呼吸がヒューヒューゼーゼーする



*走る前に、自分で出来ること（睡眠をしっかり取る、朝食を食べるなど）を準備して、万全の体調で大会に臨みましょう。

ぬるめのお湯でゆっくりと

寒いとつい、背中を丸めて歩きがち。肩にもよけいな力が入って、気づくと体がカチコチに固まってつらい・・・と感ずること、ありませんか？

そんなときは、お風呂に入ってリラックス。心も体もゆっくりほぐしましょう。熱い湯にさっと入るよりも、ぬるめの湯にゆっくり入る方が、お風呂からあがってから疲れが出にくいそうです。

しっかり温まったら湯冷めに注意し、30分～1時間後には布団に入ると眠りが深くなり、疲労回復にも効果的です。ただし、内臓への負担を避けるため、食後すぐの入浴は避けましょう。



食育シリーズ 8 ～節分は終わってしまいましたが、マメ（大豆）のお話～

2月3日は節分でした。節分といえば、マメまき。悪いものを追い払い、良いものを呼び込むという願いを込めて、マメ（大豆）をまきます。鬼退治に有効な大豆ですが、体にもとてもいい、日本人には欠かせない食材なのです。

大豆の主成分はたんぱく質。栄養価の高い良質なたんぱく質で、その量も肉に匹敵することから、大豆は「畑の肉」とも呼ばれています。また、総コレステロールを低下させる大豆レシチンや、骨粗しょう症の予防効果があるイソフラボンが含まれていて、アメリカではがんを予防する8種の野菜にも選ばれています。

また、加工品の種類も多く、納豆や味噌などの発酵食品は昔から体に良いとされ、日本の食卓に無くてはならないものです。

小さい粒にたくさんのパワーを秘めた大豆。たくさん食べて、栄養を体に取り入れたいですね。

