

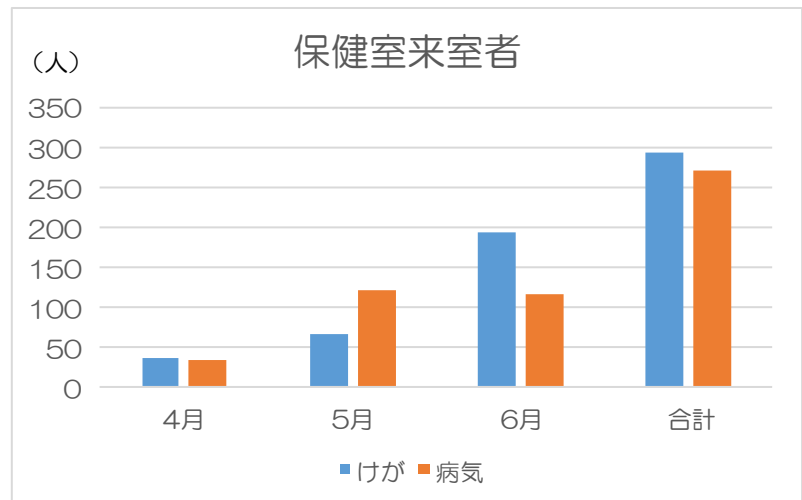
ほけんだより

藤岡一中 保健室

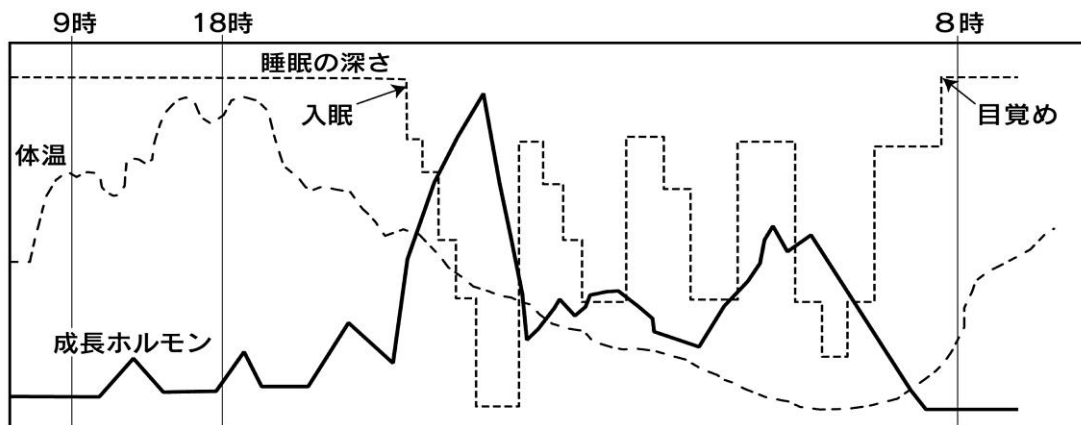
平成29年6月臨時号

体育祭も終わり、ほっとしている人もいます。そんな中、体育祭の疲れがまだ抜けきっていない人も多くみられます。藤岡一中の保健室は、「気分不良」「頭痛」「腹痛」「けが」で来室する人が多いです。来週から期末テストが始まります。みなさんに早く疲れをとってもらえるように、臨時号を出しました。

4月とくらべ6月は、けがや病気で保健室を利用した人が3～5倍増えました。どうしてなのでしょう？



睡眠の大切さ

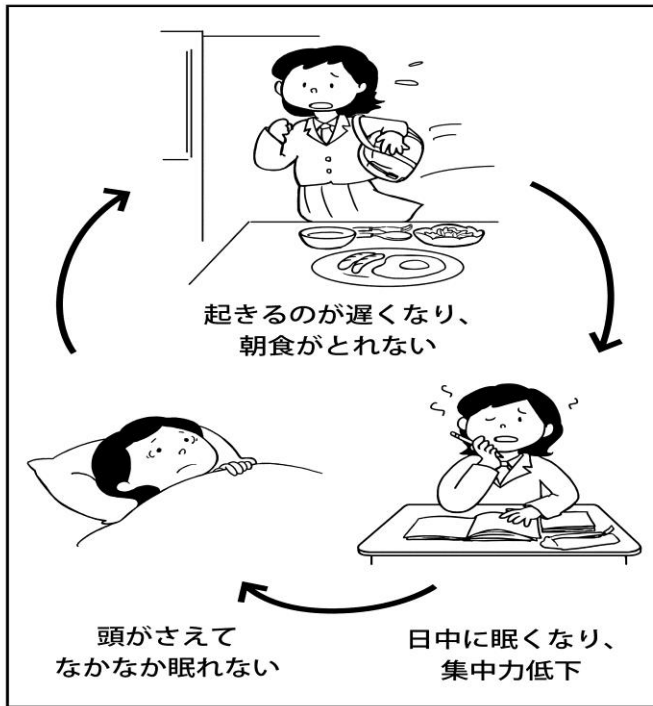


睡眠は疲労の回復のため、特に脳に欠かせない大切なものです。また、1日の体温の変動やホルモン分泌にも深く関わっています。眠ってから1時間くらいたったころが一番眠りが深くなり、体の成長を促す成長ホルモンが多く分泌されます。

脳と体を休める睡眠



夜更かしをしていると…



夜更かしが続くと、体内のリズムが崩れ、いつも体調がすぐれない状態になります。すると、体を動かすことがおっくうになる、イライラするなど、心の状態にも悪影響を与えます。寝る前はゲームやメールの画面などの神経を興奮させるものを見ないようにしましょう。



寝る前はゲーム、ネットをやらない

夏に流行る!! 3つの感染症

手足口病

口の中や手のひら、足の裏に2~3mmくらいの赤い発疹や水ぶくれができます。熱はあまり高くなりません。

ヘルパンギーナ

突然高熱が出て、強いのどの痛みがあります。のどに水ぶくれができます。

咽頭結膜炎 (プール熱)

発熱して、のどが真っ赤で痛くなります。目の痛みとかゆみがあります。

治療は

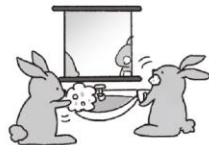
まず水分補給。食事は、やわらかくて、刺激や塩味の少ないものを。それから十分な休養です。



予防は

「手洗い・うがい」と睡眠をたっぷりにとって体力アップ。

プール熱はタオルの共用に気を付けて



かぜのときに食べる良いものは?

消化の良いやわらかいもの

食欲がないときは水分をこまめにとりながら、ゼリーやすりおろしリンゴなど消化の良いものを食べましょう。食欲があれば、うどんなども少しずつ。

温かいもの

冷たいものは胃腸の働きを弱めてしまうこともあります。

たんぱく質やビタミン類を含んだもの

元気が出てきたら、栄養のあるものを食べましょう。卵や細かく切った野菜をスープやおかゆに混ぜてもいいですね。



夏こそ、お風呂!

夏なのに冷える?

冷

たいものばかり食べて、エアコンのきいた部屋にこもっていると、体も内臓も冷えてしまいます。冷えは夏カゼや夏バテのもと。お風呂はシャワーだけでませず、湯船にしっかりつかって温まりましょう。37~39℃くらいのぬるめのお湯での半身浴がおすすめです。

鼻がうっすら汗ばむ程度までつかりましょう。

夏なら20分程度が目安です。

