

保健だより

麻布大学附属瀧野辺高等学校保健室
2012. 2月号

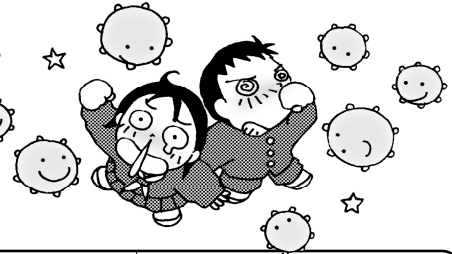


今年は寒波が幾度となく押し寄せ、まだまだ厳しい寒さが続いています。北の地方は例年になく雪が降り、積雪による被害も各地で起きています。暦の上で立春は過ぎていますが、春が待ち遠しいですね。

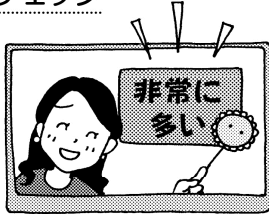
1年の締めくくりである、学年末、みんなが元気で気持ちよく1年を終えることができるよう、それぞれが自分をゆっくり振り返ってみませんか？

シーズン到来…、花粉症対策

花粉症はスギやヒノキなどの花粉が、目や鼻の粘膜に付着したときに起こるアレルギー反応です。対策の基本はとにかく花粉を避けること。家族やクラスに花粉症の人がいるときには、室内に花粉を持ち込まないように配慮できる思いやりを持ちたいですね。



テレビの花粉症情報をチェック



晴れて乾燥した日は注意

マスクや眼鏡などで花粉をシャットアウト



帽子もおすすめ

屋内に入るときには、花粉を払う



持ち込まないのもエチケット

症状のひどい人は専門医を受診してみよう



自分にあった薬があるかも

花粉症はなぜ起こるか？

人間の体には、体内に侵入しようとするウイルスなど外敵（異物）を排除しようとする働き（免疫機能）があります。花粉症はその反応が必要以上に起こっている状態で、花粉を体の外に出すためにくしゃみや、鼻水や涙で花粉を洗い流そうとします。

かぜと花粉症の違いは？



	かぜ	花粉症
原因	ウイルス	花粉 (スギ・ヒノキなど)
くしゃみ	あまり続けては出ない	何度も続けて出る
鼻水	粘りけがあり、やや黄色い	サラサラ、透明
目の症状	ほとんどない	かゆみ、涙が出る、 結膜が充血する
発熱期間	37～38度くらい 1週間くらいで治る	ほとんどない 花粉が飛んでいる間は続く

※いずれも、早めの対策が必要ですので、まずは専門医を受診しましょう。

寒いけど、空気の入れ替えをしよう

インフルエンザ
警報発令中！



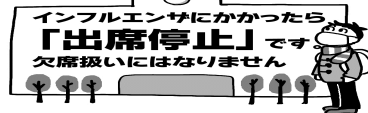
部屋の空気を入れ替えると…
●酸素がいっぱいのきれいな空気に！
●かぜやインフルエンザのウイルスが部屋にこもったままにならない！
上手に空気を入れ替えるには、
2か所開けて、風の通り道を作るのがコツ。

裏面へ続く ⇒

この所、ニュースではインフルエンザの感染者がピークに達した等、インフルエンザ関連の特集など、連日、目にしている人も多いと思いますが、今現在については、渚野辺高校内では数人の人が感染しましたが、流行の兆しはありません。しかし、近隣の小・中学校では感染者が多く発生しています。まだまだ、インフルエンザに対する警戒は引き続き、行ってください。感染を拡大させないためにも、万が一⇒

インフルエンザ

に感染したら、まずは学校に電話連絡を!!



その後医師から登校の許可が出たら、高校のホームページから「インフルエンザによる欠席届」の用紙をダウンロードして、家庭で記入してもらい最初の登校日に提出してください。

※ 家庭でダウンロードできない場合は学校にも用紙がありますので、申し出てください。

速報!!

平成23年度身体計測平均値



区別	性別	身長(cm)		体重(kg)		座高(cm)	
		男	女	男	女	男	女
渚野辺	1年	169.6	157.7	59.1	52.4	88.4	85.9
	2年	170.3	157.7	60.1	53.3	90.9	85.5
	3年	171.6	158.6	64.2	52.6	92.6	85.9
神奈川	1年	169.0	157.4	59.2	50.7	90.6	85.4
	2年	170.1	158.0	61.1	51.9	91.3	85.6
	3年	170.9	158.4	62.9	52.3	91.8	85.8

平成23年度保健統計調査 より

ストレス・マネジメント

簡単にできる!

プチ・リラックス法

- マッサージやストレッチで体をほぐす
- 甘いものを食べる
- たっぴり眠る
- ふわふわしたもの(ぬいぐるみやタオル)などをさわる
- 体から力を抜き、ブラブラさせる
- 温かい飲み物を飲む
- 好きな音楽や本を楽しむ
- 運動する
- 大声で歌う
- ぬるめのお風呂にゆっくり入る

「ストレス・マネジメント」とは、心と体の健康を保って元気に過ごせるように、自分のストレスをコントロールすることです。イライラ状態から、リラックス状態に切り替えられる方法やアイテムを持っていることはとても大切です。



3年生へ

何度もお知らせしていますが、はしかの予防接種はもう受けましたか？ 高校3年生は3月31日までは無料で予防接種を受けることができますので、まだの人は早めに最寄の予防接種協力医療機関に問い合わせをしてください。この期間を過ぎると有料になります。

もうあぐだね



新しい自分・新しい仲間との出会いが待っているよ