

# ほけんだより 1月号

古知野高 定時制  
保健室 1/11

## 2022年「寅(トラ)年」はどんな年?

寅年は芽を出したものが成長していく、これから成長する物事の象徴が生まれる(始まる)年とも言われています。成長のきっかけを見つける1年にしたいですね。

参考:健康教室(2022年1月号)



## 寒くなってもつづける換気

換気・通風のポイントは



## 換気とあわせて… 乾燥対策!

### 乾燥注意。

ウイルスに罹られますよ!



湿度は  
50~60%が  
おすすめ

冬もこまめに  
水分補給!

## なぜ大切な? 朝ごはん

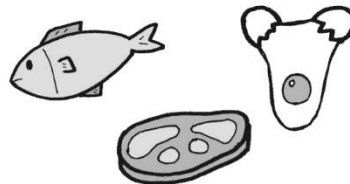
### ◎朝ごはんを食べると…?

- ・体温が上がって、からだが目さまします
- ・脳にエネルギーが送られ、頭がはたらきます
- ・腸がしげきされ、うんちが出やすくなります



### ◎どんなものを食べるといいの?

- ・たんぱく質 → 体温を上げます  
肉、魚、卵、とうふ、牛乳、チーズなど



- ・たんすいかぶつ → 脳のエネルギーになります  
ごはん、パン、めん、シリアルなど

★野菜やくだものをくわえると、  
えいようバランスのよりよい朝ごはん!



朝食抜きはダイエットに逆効果!  
午前中に体温が上がらず、基礎代謝が減り、脂肪を燃焼しにくい体になります。栄養バランスのとれた朝食を毎日食べることが大切です。



## 気をつけたい冬のけが

使うときは…  
カイロ、湯たんぽ、こたつを

低温やけどにご用心!

長い時間、肌当て続けると危険です  
寝る時は使用しないよう、気をつけましょう

歩いていると…  
ポケットに手を入れたまま

転んだ時手をつけず、大きなけがにつながる危険があります

## 月経関連症状 受診のタイミング

月経時及び月経周辺期に、月経痛により授業を受けることが困難な場合

**機能的月経困難症**

病気によるものではない月経痛

**器質性月経困難症**

痛みの原因が病気によるもの  
(子宮内膜症、子宮筋腫等)

月経痛の例：腹痛、頭痛、嘔気、嘔吐等

婦人科で、月経痛がどちらによるものなのかを検査することが大切です

月経開始の3～10日前から多彩な精神的・身体的症状があらわれ、月経開始とともになくなる場合

**PMS(月経前症候群)の可能性**

症状例：イライラ、憂うつ、頭痛、下腹部痛、むくみ、食欲亢進、傾眠等

症状日誌 (PMSメモリー) をつけると、症状のサイクルに気づけるのでお勧めです。

参考：児童生徒の健康診断マニュアル

## 気になる症状があるときは、信頼できるサイトでチェック!

女性の健康推進室ヘルスラボ

厚生労働省監修のサイト  
相談しにくいデリケートな内容も、  
分かりやすい説明が掲載されています。

### スマホと健康・・・つい使い過ぎてしまったら

スマホの使いすぎは、首、肩、腰、手や指、目、頭痛、など全身に影響します。  
1日の使用時間を決めるのがおすすめですが、使い過ぎてしまったときは、  
数日間、デジタル機器に触れない時間を作り、神経を休めることも有効です。  
スマホ以外の楽しみをいくつか見つけておくといいですね。

スマホを使いすぎると…