



保健だより No.10

令和6年1月9日(火) 宮城県第二工業高等学校 保健室



●生活リズムを整え、規則正しい生活を心がけましょう

私たちの体には、外から入ってきた病原体を攻撃して守ってくれる「免疫力」という力が元からあります。しかし、睡眠時間が短かったり、食事のバランスが悪かったりすると「免疫力」が下がって感染症にかかりやすくなります。睡眠・栄養・休養を意識し、規則正しい生活で「免疫力」を強くして元気に過ごしましょう。



こまめな 水分補給で風邪予防

冬 はついつい水分補給を忘れがち。
* でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがビッシリと生えています。
鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。



ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛が上手く動けなくなってしまいます。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

冬も水分補給を忘れず、
しっかりカゼ予防を
しましょう。



もしかして 風邪かな？ と思ったら...

栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆややわらかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものを取りましょう。



水分補給

脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのがオススメです。



睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番。休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。



思いやりって? やさしさって?

『人間関係で大切なこと』

やさしさとは、耳の聞こえない人も聞くことができ、目の見えない人も見ることができる言葉だ

マーク・トウェイン

やさしさほど強いものはなく、本当の強さほどやさしいものはない

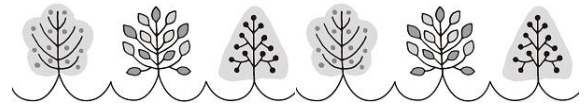


ラルフ・ソックマン

「何かを考えたり感じたりするきっかけになれるといいですね。」

今のあなたの心に

響いた言葉はありますか?



やさしい言葉は、たとえ簡単な言葉でも、ずっとずっと心にこだまする

マザー・テレサ

「こころ」はだれにも見えないけれど「こころづかい」は見える
「思い」は見えないけれど「思いやり」はだれにでも見える



みやざわしょうじ
宮澤 章二

こころにも応急手当を

ケガをしたら傷の手当てをします。でも、こころのケガはどうでしょうか?こころは、からだと違って「痛い」と感じにくいので、放っておいたり気づくのが遅くなったりする場合もあります。

でも、こころの傷にも手当てが必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話をして受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

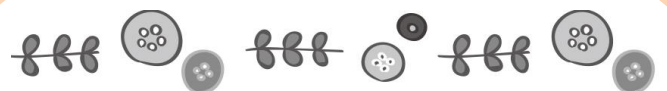
チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きづらびっと



こころが
つらいときも

保健室へ

- 保健室は体調不良やケガの応急手当をするだけではありません。こころが辛いときも来てください。一緒にどうしたらいいか考えましょう。
- 自分の居場所がないと感じたとき、保健室に顔を出してみてください。
- みなさんの話をていねいに聞きます。誰に相談したらいいか分からないときなど、保健室に声をかけてください。

