



令和6年度 第8号

令和6年11月8日(金)発行
宮城県第二工業高等学校保健室



寒くなってきましたね。季節の変わり目は体調の変わり目。体調を整えて元気に生活していきましょう。



もしかして
風邪?

ひどくなる前に

予 防 しよう。

熱が出た、体がだるくて動けないなど、「風邪の症状が急に出了た」という経験をしたことはありませんか？
でも、そうなる前にサインがあったはず。

check/

風邪のひき始めの サイン



✓ くしゃみ



✓ さむけ



✓ 鼻水



✓ 頭痛

いくつかあてはまったら風邪の
引き始めかもしれません。
そんなときは、悪化を防ぐために
4つの対策をしてみましょう。

※すでに発熱などの症状がある時は、早めに病院で診てもらい、自宅で静養することをお勧めします。

たっぷり寝る



いつもより長く十分に寝ましょう。
ぐっすり眠るためには、リラックスできる環境を整えるのも効果的。「好きなにおいをかぐ」など、最も落ち着ける方法を探してみましょう。

体を温める



体温を上げると、免疫力が高まり、ウイルスを倒しやすくなります。ポイントは、「首・手首・足首」を温めること。3つの首を温めると、効率的に体温が上がります。

水分補給



熱が出ると、体から水分が奪われるので、水分をしっかり摂って脱水を防ぎましょう。熱がなくても、ウイルスと戦う白血球は働いています。体の水分が減ると、白血球の働きが悪くなってしまうので、水分補給が必要です。

乾燥を防ぎ加湿する



ウイルスの多くは湿気が苦手なので、加湿が大切です。また、のどや鼻にあるウイルスを追い出す「繊毛」は、乾燥すると働きが悪くなってしまいます。濡れたタオルを掛けるなど、室内の加湿を心がけましょう。

姿勢が悪いとどうなる？

姿勢が悪いと
体にも悪い影響があります

肩こりや腰痛などの 体の不調が起こりやすくなる

一部の筋肉や関節に力が入りやすくなって、肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなります。



太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正常に働かなくなることもあります。内臓の機能が低下すると、消化吸収がうまくできなくなって太りやすくなります。



疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。



集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続くので集中力が低下します。



こころにも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、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

保健室にも相談に来て
ください。



カウンセリングのお知らせ

● 利用時間：15:00~20:00 ● 申し込み方法：担任の先生または教育相談担当か保健室まで。

カウンセラー来校日 11月25日(月)、12月16日(月)、1月27日(月)、2月17日(月)、3月11日(火)