

# OASIS

(ほけんだより) VOL.10

令和6年1月31日  
松原第四中学校 保健室



現在、全国的に新型コロナウイルス感染症が、また、大阪ではインフルエンザも流行しています。そして四中では今、インフルエンザB型が流行しています。四中では11月にもインフルエンザが流行しましたが、その時はA型だったので、以前にかかった人も再度かかる恐れがあります。

寒さのピークは過ぎたと言われてはいますが、まだまだ防寒対策と感染症予防を怠らないように気をつけましょう。

受験生のみなさんへ

本番に向けて  
しっかり体調管理を!

生活リズムを  
整える

感染症対策を  
徹底する

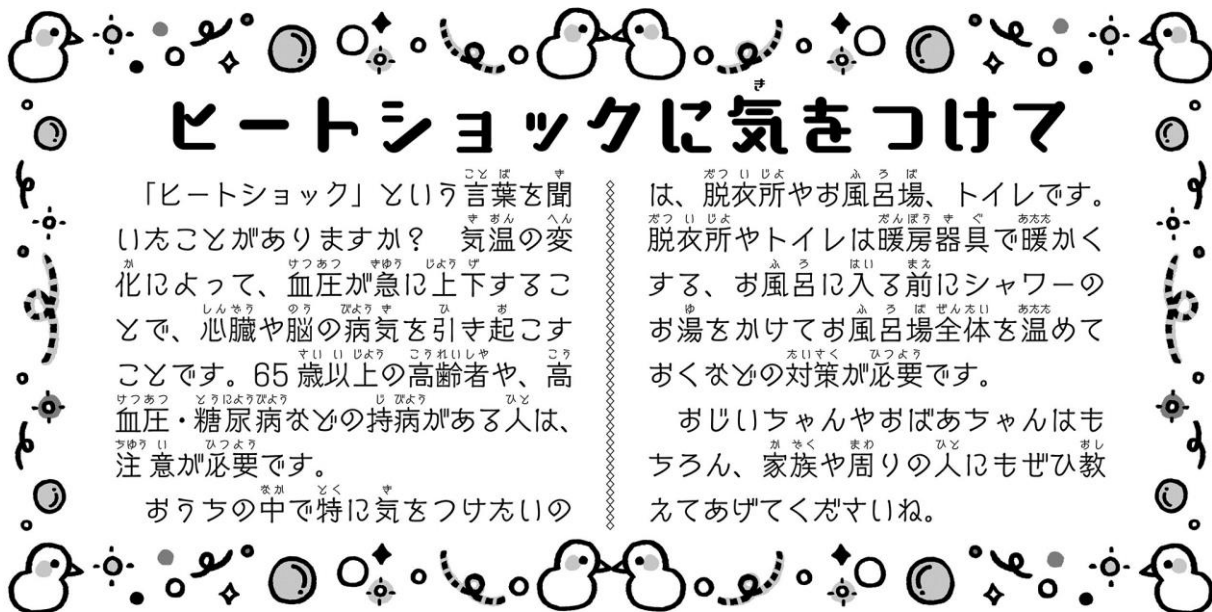


適度な休憩で心身をリラックスさせる

3年生の皆さんの中にはすでに進路が決まった人もいますが、ほとんどの人がこれから私学入試や公立入試を迎えます。

今まで頑張ってきた成果を本番で存分に発揮できるよう、体調を万全にして当日を迎えるようにしてくださいね。

皆さんの健闘を祈っています。



## ヒートショックに気をつけろ

「ヒートショック」という言葉を聞いたことがありますか？ 気温の変化によって、血圧が急に上下することで、心臓や脳の病気を引き起こすことです。65歳以上の高齢者や、高血圧・糖尿病などの持病がある人は、注意が必要です。

おうちの中で特に気をつけたいの

は、脱衣所やお風呂場、トイレです。脱衣所やトイレは暖房器具で暖かくする、お風呂に入る前にシャワーのお湯をかけてお風呂場全体を温めておくなどの対策が必要です。

おじいちゃんやおばあちゃんはもちろん、家族や周りの人にもぜひ教えてあげてくださいね。

## こころも温めて、冷まして…

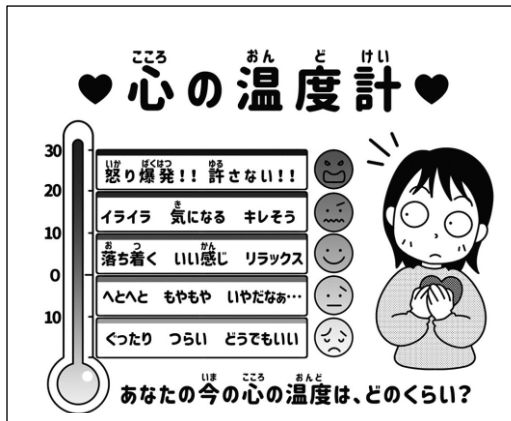
「だいじょうぶ?」「ありがとう」などのふわふわ言葉。こんな言葉を言われたら、温かい気持ちになりますね。皆さんは、周りの人のこころのウォームアップをしていますか?

逆に、皆さんがイライラしたり、むっとしたりすることがあった場合はどうしていますか?



そんな時はこころのクールダウンが必要になります。深呼吸をする、その場を離れるなど、自分に合う方法を見つけて気持ちをコントロールすることが大切です。

運動をするときにウォームアップやクールダウンが必要なように、こころにとっても大切なこと。少しずつでも実践してくださいね。



花粉症の人にとってはつらい季節がやってきました。スギ花粉の飛散がどんどん多くなり、それが終わればヒノキの花粉の飛散が始まります。花粉がなるべく体につかないよう、外に出るときは、マスクやメガネ、花粉が付きにくい素材の服を着て対策をしましょう。服についた花粉は家に入る前に払い落とす、手や顔を洗い流す等、「つけない」「持ちこまない」工夫が大事ですね。

## 生活習慣病予防は **今** から!

糖尿病、がん、脳卒中、心筋梗塞など、様々な生活習慣病が問題になっています。かつてこれらの病気は大人がなる病気と思われていたのに、「成人病」と呼ばれていました。しかし、近年子どもも病気になること、また子どものころからの予防が重要だということが分かってきました。

① **栄養バランスの良い食事を適量食べる**  
栄養の偏りや食べ過ぎない食生活が大事です。また、よく噛むことによる歯と口、あごの発達も生活習慣病予防と深いかわりがあるとされています。



② **睡眠を十分にとる**  
睡眠不足は全身の不調や病気につながります。運動するためにも食事をしっかりとるためにも早寝早起きを心がけ、しっかりと眠ることが大切です。



③ **定期的に運動する**  
生活習慣病と密接に関係している肥満。改善するためには体を動かすことが肝心です。短時間の軽い運動でも続けることで効果が現れます



④ **便意をがまんしない**  
食べ物は体内で栄養や水分を吸収し、便として出されます。便の状態を見れば、体の状態がある程度わかります。がまんせず、トイレに行きましょう。