



保健だより



1月号

平成 29 年 1 月 12 日
百合丘高等学校 保健室

新しい一年のスタートです。みなさんにとって素敵な一年になりますように！
受験で大切な時期を迎える人もいると思います。手洗い、うがい、マスクなどで感染症を予防して万全の状態をいどみましょう！

1月20日は「大寒」。一年で一番寒い日だそうです。寒いと家の中にこもりがちになってしまいますが、そんなときこそ体を動かして体を温めてみては？
わたしは大好きな卓球をして冬を元気に過ごそうと思います！みなさんもなにか一つでも「健康目標」を立てて実践してみましょう！

1月の予定

24日(火)
スクールカウンセラー来校

風邪
かな？

と思ったら

無理せず休もう



風邪などで体調が悪いときに学校に行くと、悪化させたい他の人にうつしてしまいます！
特に学校は集団生活の場なので、感染が一気に広がってしまうので気をつけて！
毎朝、学校に行く前に自分の体調を確認してみましょう。
毎日の手洗い・うがい(帰宅後、トイレ後、食事前)で予防するのも忘れずに！



免疫力が
活発になると、
体温も上がります。

風邪の症状は 鼻水、咳、発熱、のどの痛み、頭痛、下痢などつらいものが多いですね。

しかし、これらの症状は体を守るために起こるって知っていましたか？

熱が出ると、だるいし頭がボーッとしますね。でも実は、体温を上げることで

免疫力を高めウイルスと戦うために、発熱が起きています。

熱が高くないときに解熱剤で体温を下げると免疫力まで下がってしまいます。

熱が上がり始め寒気を感じたら、体をあたたかくして休みましょう。



無理やり
食べなくても
大丈夫。

食欲がないときは、「消化に使うエネルギーを

今は体の回復に使いたい、だからあんまり食べないで」

というからだのサイン。

栄養のあるもので体力をつけよう！と無理やり

食べると消化にエネルギーをとられて逆効果。

無理に食べなくてもよいです。あたたかく消化のよいものを食べられるだけ食べましょう。

ただし、水分補給は大切です。少量ずつ回数を多くとりましょう。



咳やたん、鼻水が出るのは、体に入ったウイルスを弱らせて

外に出そうとするため。咳や鼻水がつらいときは、レンコン、しょうがのしぼり汁やスープ、みそ汁などの飲み物がいいですよ。

夜は特に気管支が収縮しやすくなるため気道がせばまって

咳が出やすくなります。こんなときは冷たい飲み物はNG。

悪化させないためには温かい飲み物を飲みましょう。

咳がひどいときは
温かい飲み物を。



体力を消耗するほど
症状がひどいときは
薬を上手に使おう。

このように風邪の症状には意味があります。

風邪を治す薬はまだなく、薬では症状を和らげることしかできません。

風邪はたまりにたまった疲れが表に出たもの。ここで無理をすると、

かえって長引き、肝心なときに悪化！なんてことになりかねません。

風邪だ！と思ったら思い切って休養を取りませんか？

たまった疲れをリセットして体の力を盛り返すチャンスです！



LGBT ってなんだろう？

— 様々な性のあい方 —



LGBT とは **同性愛(レズビアン、ゲイ)**、**両性愛(バイセクシュアル)**、**性同一性障害(トランスジェンダー)** などの人のことです。4つの言葉の頭文字をとってLGBTといいます。
恋愛の対象が同性である人もいれば、こころとからだの性が一致していない人もいます。

同性愛など、LGBT に関することをネタにして盛り上がっている人はいませんか？ LGBT の人は「まわりにいない」のではなく「言い出せない」だけかもしれません。人のことを見た目や言動でLGBT かどうか勝手に判断することはできないのです。
人の特徴が一人ひとり違うのは自然なこと。様々な違いを持つ人わたしたちがどうやったら過ごしやすいか、考えてみましょう。



LGBT は **20人に1人** の割合でいるといわれています。
LGBT について知りたいなと思ったとき、自分の性のことで悩みや不安があるときには、保健室やスクールカウンセラーを利用してください。また、LGBT をサポートするグループや取り組みもあります。