

ほっけんだより 2月号



2021. 2. 1 立花中学校保健室

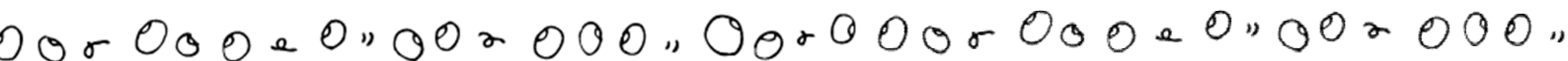
鬼は外！コロナも外！

福はうち！合格もうち！



2月2日、節分の日に「南南東を向いて恵方巻きをだまって食べる」と福が来ると言われています。昼食中、同じ方向を向いてだまって食べてくれているみんなは毎日が節分スタイル！！（昔にもコロナウイルスのような病気が流行ったのが言い伝えられているのでは！？と考えてしまった…）

体育や部活動でもマスクを着用してくれてありがとう。2月になり、3年生は受験本番を迎えます。いつも以上に健康に気をつかう受験シーズン。1，2年生も感染症対策をしっかりと「コロナは外！合格はうち！」で3年生を応援しましょう！



保湿と保温で防ぐ 冬の手荒れ

新型コロナウイルス感染症対策で、いつも以上に手洗いやアルコール消毒を頻回に行うことが求められています。そのため、手に必要な皮ふのコーティング（皮脂）まで落としてしまい、あかぎれなどの手荒れを起こしやすくなっています。手が荒れてしまうと、手洗いやアルコール消毒がしみてしまうので、手荒れを予防するよう努めましょう！

しもやけ



あかぎれ



症状：気温の寒暖差などで血行不良を起こし、皮ふの組織に炎症が生じかゆみや痛みが起こる。

対処法：カイロや暖房で患部を温め、専用の軟こうやクリームをぬる。

症状：空気の乾燥により皮ふの表皮がひび割れたり、切れた部分に血がにじんだりする

対処法：専用の軟こうやクリームをぬる。



手がぬれたままなのも
手荒れの原因に!!
ハニカチをもらおう!!

ハンドクリームなどを
持つてくる場合は
生徒手帳にかいてもらう

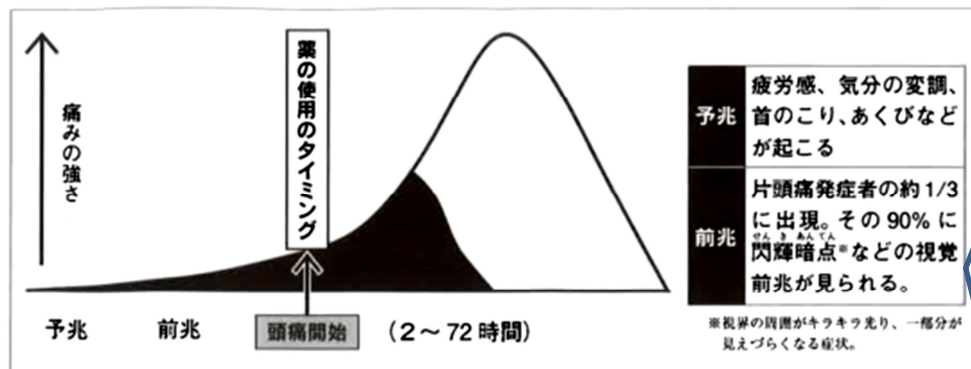


片頭痛（へんずつう）ってどんな頭痛？



原因のない頭痛の代表である「片頭痛」は、「ガンガンと強い痛みがある」「吐き気をともなう」「暗く静かな場所だとましになる」などの特徴があります。片頭痛が起こる仕組みはまだ解明されていませんが、片頭痛の前兆や経過、対処法は明らかになっています。つらい頭痛を長引かせないようにするために、薬の飲み方や対処方法を知っておきましょう。

☆ 片頭痛の前兆と経過



「あたまが痛いかも」と思った時に薬を飲もう！！

☆ 対処方法



暗い部屋で静かに過ごす



いつもより早く寝る



病院で自分に合った薬を処方してもらう



ほけんしつのはとこま ～コロナ禍のバレンタインデー～



2月14日はバレンタインデー（^^）学校にお菓子を持って来てはいけませんが、個人的に本命チョコ・友チョコを渡したいなと思っている人もいるのでは。

「もうバレンタインデーの話をしてるんです～」と1月のある朝、教えてくれた女の子がいました！でも「コロナも流行っているし、手作りチョコではなく売っているチョコを友達と交換しようかって言って」とのこと。自分達で「どこにコロナの感染リスクがあるか」を考えられるって素晴らしいことだね！！混雑しているバレンタインデーフェアには行きにくいけれど、スーパーやコンビニにも美味しいチョコは売っています（^^）

甘いものをたべてほっこりする時間も大切だね。



2月のむすこにみっからなように

食べチョコが最高にいい♡

