

ほけんだより 2月

令和6年2月号
松山南高校 保健室
103HR

新年が始まって、早一ヶ月が経ちました。今のクラスで過ごせる時間も残りわずかです。一日一日を大切にしていきましょう。

また、今月にはマラソン大会があります。健康な身体をつくれるよう一生懸命頑張りましょう！

冬の終わりとも ともに来るのは

2月の別の言い方として、「梅見月」「雪消月」「木芽月」などの表現があります。春が近づいてきたことを表していますね。これからだんだんと温かくなっていきますが、冬の終わりともにもやってくるのが、花粉。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で対策をしましょう。服に付いた花粉は室内に入る前に払う、手や顔を洗って流すなど、「付けない」「持ち込まない」工夫が大事ですね。



春のかぜ

2月4日は、立春です。暦の上では春ですが、実際には2月はまだまだ寒い日が続きます、インフルエンザなどが流行する恐れもあります。

こまめにうがいや手洗いをしたり、下着や暖かい靴下などで防寒対策をしたりして、自分の体を労わりましょう。特に3つの首(首回り、手首、足首)を温めるのがおススメです。

また、3月、4月…とだんだん暖かくなっていく時季も、「寒の戻り」には気を付けて！ 春の風には十分に注意しましょう。



しもやけにご用心！

「しもやけ」は、冬の時季、水や氷などの冷たい刺激によって皮膚の血流が悪くなり、赤くはれたり、痛みやかゆみが出たりする病気です。「しもやけ」になりやすいのは、冬の初めや終わり、1日の寒暖差が激しいときです。毎年、繰り返す人は予防に気をつけましょう。

- 手足が濡れたら、乾いたタオルなどですぐに水分をふき取る
- お風呂にゆっくり浸かって体全体を温める(熱めのお湯はNG)。
- ハンドクリームなどを塗って保湿する

バチッときた!?

静電気!

この時季は、静電気に悩まされている人も多いでしょう。では、静電気はなぜ冬に起きやすいのでしょうか。



●空気が乾燥している(水分が少ない) ●冬に着る服の素材と組み合わせ

これらを要因として体内に電気がたまりやすくなり、ときには痛みを感じるほど強い静電気になってしまうのです。

金属製のドアノブや取っ手に触るのがちょっと怖い…そんなときは、地面・壁・革製品・木製品などに触れることで、身体にたまった静電気を逃がすことができます。また、こまめな水分補給や加湿器の使用で空気中の湿度を上げることも有効で、静電気を防止する衣類や除去用グッズなども市販されています。こうした対策・予防法をうまく取り入れて『ビリッ』『バチッ』の少ない生活を送りたいですね。