

# 保健だより 2月号

伊万里市立伊万里中学校  
保健室：坂井、渡邊  
令和2年2月3日発行

立春(2月4日)を過ぎると、暦の上ではもう春です。とはいえ、かぜやインフルエンザの予防にもまだまだ気がぬけません。引き続き、手洗い、うがい、睡眠、栄養バランスのとれた食事などに気をつけ、体調管理をしっかりと行って元気に過ごしましょう。

さて、伊万里中の1月末までのインフルエンザA型の罹患状況です。1年生 10名、2年生 15名、3年生 11名はすでにかかっています。3年生は、いよいよ受験シーズンに入ってきました。具合が悪くなり保健室へ来た際、37.5度以上あった場合は早退の連絡をしますので、早めのお迎えをお願いします。長時間の保健室預かりは感染拡大の可能性があるので、ご協力をお願いします。



## 2月の保健だよりは「セルフケア」特集！

「セルフケア」とは自分の体を自分でケア(世話)することです。自分の体に關心をもち、自己管理をできるようになりましょう。

### 「疲れ」溜まっていますか？

「疲れ」は体が発する「**休みが必要!**」というサインです。疲れを感じたら、しっかり休みをとって疲労を回復させることが大切です。



### 疲れをとるには・・・



ぐっすり寝る



ゆっくり入浴



体を動かす



気分転換



栄養バランスのとれた食事

## 思春期の「貧血」に注意！

鉄分が不足すると、体内に酸素を運ぶ赤血球の成分であるヘモグロビンが減少し、酸素不足になって鉄欠乏性貧血を起こします。すると疲れやすくなったり、めまいや頭痛を起こしたりします。

思春期は体の成長に伴い、血液量がおおくなるため、たくさんの鉄分が必要です。特に女子は月経で毎月、血液を失うので、無理なダイエットなどで栄養不足になることがないようにしましょう。



鉄の多い食品をとりましょう！

## 自分の平熱を知っておきましょう



体温は、誰でも測れる最も身近な体調チェックの手段です。自分の平熱を知り、1日の健康管理に活かしましょう。

## 衣服による体温調節

襟元や袖口を締め、冷たい空気が入らないようにし、効果的に重ね着をすると温かく過ごせます。

