

ほけんたより



2024年2月

武庫川女子大学附属中学校・高等学校

2月8日は「針供養の日」だそうです。昔は裁縫に使う「針」が暮らしに欠かせなかったため、折れたり曲がったりした針を、豆腐やこんにゃくなど柔らかい物に刺して供養し、針仕事を休んでいました。東日本では2月8日、西日本では12月8日に行うところが多くみられましたが、地域に関わらずどちらかの日に行うところや、両日行うところもあります。物を大切にしてきたことが分かる行事ですね。みなさんも身の回りの物を大切に使いましょう。



鼻が詰まっている時「ちーん」と左右の鼻を同時に強くかんでいる人はいませんか？

鼻水には細菌が含まれており、強くかんだ勢いで細菌が耳の中に流れ込んで炎症を起こし、耳が痛くなったり、耳だれが出たりする急性中耳炎になることがあります。

また、鼻の中の粘膜が傷ついて、鼻血が出ることも・・・。

鼻をかむとき

かんだ後は手を洗いましょう。

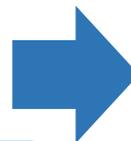
使用したティッシュはゴミ箱に捨てましょう。

①ティッシュで片方の鼻を押さえる

②口から息を吸い、ゆっくり少しずつかむ

※左右交互に何度か繰り返す

できるだけ人のいない方を向いてかみましょう。



おきたい
知って

生理の 心得

赤ちゃんをお腹の中で育てる準備をするのが生理。10代はまだ大人の体に成長する途中なので、生殖機能が未熟で生理周期のばらつきもよくあります。

いつ生理が来ても対応できるようにしておきたいですね。

ポーチの中身は？

生理用ナプキン

量が多い日は2～3時間に1回取り換えるのが目安です。

生理用ショーツ

生理用なら、蒸れにくく、経血で汚れても落ちやすいです。

痛み止め

保健室では薬は出せません。自分の身体に合ったものを準備しておきましょう。

生理痛はガマン禁物

痛み止めは強い痛みになる前にのむのがコツ。冷えとストレスも大敵です。お風呂にゆっくり浸かったり、カイロを使って意識的に体を温め、リラックスして過ごしましょう。

保健室には、生理用ナプキンや生理用ショーツの予備を置いています。生理のことで困った時は、安心して保健室に相談に来てくださいね。



飲み物で花粉症対策！？

くしゃみや鼻水などがつらい花粉症ですが、毎日の飲み物を変えることで症状を緩和できるかもしれません。



緑茶

カテキンはアレルギー反応や症状の原因になる細胞の活性化を抑えます。

ハーブティー

ハーブは花粉症の原因物質の放出を防ぎます。

コーヒー

カフェインには抗アレルギー作用があります。

ヨーグルト飲

乳酸菌が腸内の環境を整え、免疫機能も向上し、花粉症の症状も軽減します。

花粉をつけない、持ち込まない等の対策にプラスで取り入れてみてね。