



# 2月のほけんだより

平成30年2月

進徳女子高等学校 保健室発行

今年度も、あとわずかとなってきました。3年生も自由登校となり、卒業がまじかになってきていると感じます。少し、寂しい気持ちもありますが、新たなスタートを切る先輩達を、温かくおくる準備をしましょう。

そして、在校生の皆さんは、今年の今頃を少し、思いだしてみてください。来年こそは、充実した高校生活にしたい。高校生になったら、勉強頑張る。など色々な思いがあったのではないのでしょうか。それらの思いは、達成されていますか？そのまま、持ち越しますか？もう一度、しっかり振り返って、4月へ向けての準備を始めましょう。

## 寒い冬の体のトラブルありませんか？

### くちびる乾燥・荒れ

こまめに水分をとりましょう。

マイ水筒がお勧めです。毎時間、水分を口にすることがポイントです。

油分を与える、リップクリームを忘れない。

色つきリップは、香料などが沢山入っているので、要注意！

もちろん校内では、禁止です。



### 手足の冷え

ゆっくり湯船に浸かる日を作りましょう。

15分くらいを目安に40度から41度 少し温いお風呂がポイントです。

手首・足首・首 など体の熱が逃げやすい所は、しっかりガードする。



### しもやけ

肌が赤い→触ると冷たい→痛痒い→動かすと痛い

循環障害の可能性があります。ひどくなる前に、医療機関を受診してください。

### 体温を正常に保つ方法

- ①腹式呼吸で深く、ゆっくり呼吸することで、酸素が身体に回りやすくなり、体温を保ちやすくなる
- ②おへその周りを、大きく・優しくマッサージする。柔らかい部分なので優しくがポイント  
身体がじんわり温まってきます。

## ～マラソン大会に向けて～

寒い日が続いています。グラウンドや学校の校舎の周辺など皆さんが頑張って走っている姿を目にする季節になりました。

### ①マラソン大会までにしたいこと

体育の時間は、誰からも見えない所でも、しっかり走る。

授業は、少しずつ距離を伸ばして行ってくれています。

それに合わせて、しっかり走る。

それが、当日、辛くなく走れるポイントです。

### ②当日必ず持参するもの

タオル

水筒（水・お茶・スポーツドリンクなど）

着替え（汗をかいたら必ず着替えてください）



### ③当日絶対すること

朝食は、どんなものでもいいので、必ず、食べてくること。



### 保健室からのお知らせ

インフルエンザ・ノロウイルスなど感染症に罹った生徒は、学校へその旨を連絡してください。また、治癒証明書を受診した医療機関で発行してもらい、登校してください。

### カウンセリングからのお知らせ

毎週金曜日 9:50～17:25

2月 9日・23日（金）

3月 2日・9日・16日・23日・30日（金）の予定です。

カウンセリングを希望する方は、担任・保健室・教育相談室などに事前に連絡してください。