

# ほけんだより 1月

坂東清風高校保健室

あけましておめでとうございます！

お正月にもらうお年玉。起源は定かではありませんが、江戸時代頃には始まっていたのではないかと考えられています。お正月になると歳神様が各家に訪れて、鏡餅に宿ると言われています。歳神様から「魂」をわけてもらふ、と考えられていました。その「魂」が宿ったお餅を、「<sup>としだま</sup>年魂」と呼び、それを分けたものが「<sup>おとしだま</sup>御年魂」とされていたのです。「<sup>おとしだま</sup>御年魂」を分け与えることで、1年を生きるために必要な生命力を子どもに与えたり、子どもの成長を願ったそうです。

## 12月の保健室利用状況 12/23日付(のべ人数)

|     | 内科的症状 |    | 外科的症状 |    |
|-----|-------|----|-------|----|
|     | 男子    | 女子 | 男子    | 女子 |
| 1年生 | 7     | 25 | 4     | 3  |
| 2年生 | 4     | 13 | 8     | 5  |
| 3年生 | 17    | 27 | 2     | 0  |
| 合計  | 28    | 65 | 14    | 8  |



Q1:風邪って何?…ウイルスなどがのどや鼻から入って、さまざまな症状を引き起こすことだよ！

Q2:風邪の症状は?…くしゃみ、鼻づまり、のどの痛み、咳、たん、発熱などいくつかの症状が同時に起こるのが特徴だよ！

Q3:風邪を早く治す方法は?…しっかり休もう！

Q4:発熱って何度から?…37.5℃以上が発熱だよ！でも個人差もあるよ！

Q5:冷却シートは効果あるの?…体温は下がらないよ！でも冷たくて気持ちいいからしんどさが和らぐよ！

Q6:なぜ水分補給が大事なの?…熱がでると汗をかくし、体の水分を失いやすいよ！

Q7:風邪薬はウイルスに効果あるの?…大事なのは「免疫!!」風邪薬は熱や咳などつらい症状を一時的に和らげてくれるよ！

Q8:お風呂は入らないほうがいいの?…体力があるなら入ってもOK!!リラックスできてよく休めるよ！

うま  
馬く  
休もう

勉強の合間のリフレッシュ!



深呼吸をする

心が落ち着きます。また、脳に酸素が行き渡り集中力が回復します。

ストレッチをする

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなって体がすっきりします。

好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効果があります。

飲み物を飲む

温かい飲み物はリラックス、冷たい飲み物は気分がシャキッとします。

うまく休む方法を取り入れて頭と体をリセットしましょう