



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」をわけてもらう、と考えられていました。その「魂」が宿ったお餅を、「年魂」と呼び、それを分けたものが「御年魂」とされていたのです。「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！



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います。

好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効能があります。

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たします。

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