

ほけんだより

～3学期頑張りました◎2月号～

令和4年2月
大阪市立淀商業高等学校
保健室



テストが終わり、家にいる時間が長くなりますね。学校に行かない日はつい夜遅くまで起きていたり、朝寝過ごしてしまったりしている人はいませんか？寝る時間と起きる時間が不規則

になると、体内時計が乱れてしまいます。

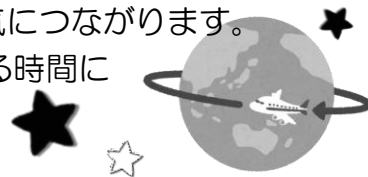
例えば…

Aさんの
生活リズム

	就寝	真ん中の時間	起床
平日	10:00	2:30	7:00
休日	1:00	6:00	11:00

真ん中の時刻が3時間半も違ってきます。Aさんの場合、毎週末にインド旅行をしているような時差ボケで体内時計を乱しています。体内時計の乱れは、だるさや日中の眠気につながります。

睡眠時間だけではなく、寝る時間と起きる時間にも気をつけてみてくださいね！♪



にぎればこぶし ひらけばてのひら

手は、固く握れば拳となり、人に害を与える武器になる。しかし、開けば握手をしたり、頭をなでたりできる優しさが持てる。

…という意味のことわざです。同じ人間の手ですが、使い方によっては全く逆の効果があります。言葉も同じ。大きな声で応援すると相手を励ますことができます。逆に心ないひとは相手を落ち込ませてしまい、取り返しのつかないことになる場合もあります。使い方次第で姿を一変させる「言葉」。今日のあなたは、どんな言葉を友だちにプレゼントできましたか？



果物を食べるとのどがかゆい？

食物アレルギーがなくても、花粉症の人が野菜や果物・大豆を食べると、唇・口・のどにイガイガ感やかゆみ、腫れなどの症状が起こることがあります。これを花粉-食物アレルギー症候群と呼びます。

原因 花粉症のアレルゲンと似た物質が果物などに含まれているから

★花粉と似たアレルゲンをもつ果物や野菜
シラカバ・ハンノキ→リンゴ・桃・さくらんぼ・大豆・ピーナツなど
カモガヤ・ブタクサ→メロン・スイカなど
ヨモギ→セロリ・にんじんなど



学校保健委員会を開催しました

学校保健委員会とは…

生徒のみなさんが心身ともに健康に過ごすことができるように、地域の方々とともに学校での健康づくりを推進する組織です。

今回のテーマ ～視力低下を防ぐために～

生徒代表として3年生の保健委員さんが参加しました！！学校保健委員会で学んだことを保健委員さんが裏面にまとめてくれました。3年生は自分のクラスの保健委員が作成したもの、1・2年生には代表で3年3組の保健委員が作成したものを配付しています◎

裏面を
チェック