

ほけん だより 3月

令和4年3月1日
調布市立第四中学校
保健室

花粉症の季節が近づいてきました

そろそろ「鼻がムズムズ」「目がごろごろ」という症状が出てきている人もいます。日本気象協会によると、東京のスギ花粉は3月中旬から下旬にかけてピークを迎えるようです。例年並みの飛散量のようにですが、昨年と比べると少し多いと予想されています。

すぐにできる花粉症対策として、服に付着した花粉を帰宅時に外で払うと部屋に花粉を持ち込まずに済むのでおすすめです。毎年症状が重くて困っている人は、早めにかかりつけの内科や耳鼻咽喉科を受診しましょう。



ぬるめのお湯で気持ちをほぐそう!



寒い日は気付くと肩に力が入ってしまう人も多いのではないのでしょうか。肩に力が入ると、なんとなく気持ちも緊張して疲れてしまいます。そこで今回は入浴の効果について紹介します。湯船にゆっくり浸かると心も体もリラックスできます。お風呂に入る前は、水分補給もお忘れなく。じっくり湯船に浸かると、発汗で800mlもの水分が失われるそうです。入浴30分前ぐらいまでに、200~300mlの水を飲んでおきましょう。

入浴の3大効果

入浴の効果は、体を清潔に保つことだけではなく、湯船に浸かると疲れが取れ、リラックスすることができます♪



温熱作用	水圧作用	浮力作用
温かいお湯に浸かると、血流が良くなります。この働きによって、全身に酸素が運ばれ、新陳代謝がUP!!老廃物や疲労物質が取り除かれます。	湯船に浸かると全身に水圧がかかります。程よい圧迫は、呼吸を自然に深くさせ、手足にたまった余分な血液やリンパ液を押し流すのを助けます。	浅い湯船の中でも、体にはプールに浮かんでいるような浮力を受けます。筋肉や関節への負担が軽減され、体全体の緊張を緩ませる効果があります。

表情が見えづらい今だからこそ、“あたたかい言葉”を大切にしよう

楽しい時間を一緒に過ごしたり、悩みがあると相談したり。時にはケンカをすることもあるけれど、離れてしまうと寂しい。そんな友達はかけがえのない存在。でも、大切だからこそ「どうしよう」「嫌われちゃったかな」など、保健室にはそんなみなさんの声がたくさん届きます。



先月、学校保健委員会で学校内科医の山口先生にお話を伺いました。山口先生は「**学校は人と会う絶好の機会。会って話をするのがとても大事**」と話されていました。コロナ禍でマスクの着用が当たり前になった今、友達の“喜んでいる顔”も“困った顔”もわかりづらくなってしまいました。だからこそ、“あたたかい言葉”



を意識して使ってほしいです。「ありがとう」「大丈夫?」「ゆっくりしているよ」など、言われて嬉しい言葉はたくさんあります。一方で、言われて傷ついてしまう言葉もたくさんあります。表情で伝わりづらい今だからこそ、相手に伝える言葉を丁寧に選んで使ってほしいです。



Drニュース「家庭備蓄のすすめ」

最近ニュースで「自宅療養のために食料品などを多めに用意しておきましょう」と聞くことが増えました。万が一、すぐに外出できない状況になった時はもちろんのこと、災害が起きた時を想定して食料品や日用品を少しだけ多め用意しておくことが大切です。

農林水産省「家庭備蓄のすすめ」によると、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流機能の停止によって、1週間はスーパーマーケットやコンビニなどで食品が手に入らないことが想定されるそうです。そのため、「**最低3日分～できれば7日分**」×**人数分の食品の家庭備蓄**が望ましいといわれています。特に、1番備えておくべきものは「水」だそうです。お湯を沸かせば、温かい飲み物や食事をすることができます。ガス・電気が止まった場合を考え、「カセットコンロ」と「カセットボンベ」も準備しておきましょう。

「ローリングストック」を意識して生活してみよう

「ローリングストック」とは、いつも食べている食品を少しだけ多めに買い置きしておき、賞味期限の古い食品から消費をして、消費した分を買い足す方法です。非常食を準備するよりも費用や時間をかけずに備蓄をできるので、おすすめです。



Drニュース 家庭備蓄のすすめ

はじめよう！ 食品ストック

最低**3日分**
できれば**7日分**

非常食
災害時の備えとして用意し、主に災害時に利用するもの

この2種類を**バランスよくそろえる**ことが大事！

日常食品

日常から使用し、かつ災害時にも使用するもの（ローリングストック）

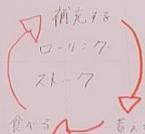
簡単！



「ローリングストック」

ローリングストックとは？

普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、買い足すことで常に食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。



ポイント

- ・費用、時間の面で、普段の買い物の範囲でできる。
- ・買い置きスペースを少し増やすだけで済む。

家庭備蓄の例

～2人が1週間に必要な量～

水	2L×6本×4箱 飲料水+調理水で1人1日3Lが必要です。手や体を洗うための水を用意するとなるともっと必要に。
お米	2Kg×2袋 1人1食75gと想定して計算した場合の量。炊飯器が使えない場合を想定して、カセットコンロとお鍋を代用する準備もしておきましょう。
主菜	牛丼の素やカレー等×18個 パスタソース等×6個 缶詰(肉・魚)×18缶
その他	カセットコンロ1台 カセットボンベ×12本 日持ちする野菜(人参・玉葱等) 野菜ジュース等の好きな飲み物 インスタントみそ汁・即席スープ チョコレートやビスケット

参照) 農林水産省 HP「家庭備蓄のすすめ」より