

健やか駒女 だより



令和3年 2月3日(水)
駒沢学園女子中学・高等学校
保健室

No.11

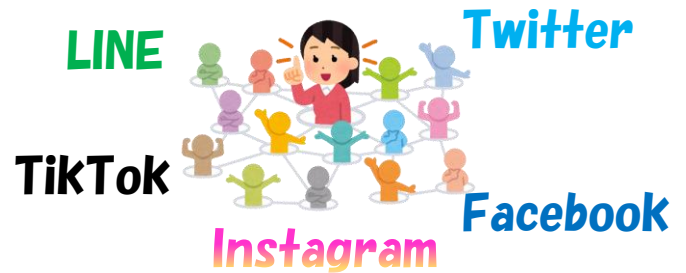
みなさん、まだまだ寒い日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか？オンライン授業を行っています、目の疲れ、肩はこっていませんか？お家時間が多いですが、自分のリフレッシュ法を見つけ、上手に過ごしていきたいでしょう！みなさんのお元気な姿がみられること楽しみにしています！

トピック1

SNS の使い方を考えよう！

みなさんが危険な目に合わないためには…

- 「活用する知識・知恵」
 - 「ルールを守って使える健全な心」
 - 「安全に利用するための危機管理意識」
- を育むことが大切です！



こんなことはありませんか？

友人とのトークが
連日深夜まで続く



終わらせるタイミング
がわからず、夜遅くまで
毎日続いていた。

遅刻や居眠りが
増えてしまった



朝起きるのが辛くなり、
眠たくて授業にも
集中できなくなった。

考えてみよう！

- ① ルールを作る
友人と何時までと自分たちでルールを作る
- ② 睡眠について調べてみよう
疲労回復に不可欠な「成長ホルモン」は睡眠との間には、
どんな関係があるか、調べてみると気づくことがたくさんありますよ！
- ③ 時間の使い方を見直してみる
習い事や塾で遅い時間しか話せないのであれば、早めに
寝て、「朝活トーク」をすると目も頭もさえるのでお勧めですよ！

長時間になりがちな利用を、コントロールしよう！

スマホのある生活は、当たり前になりつつあります。オンラインゲームをしたり、ネット動画を見たり、スマホを使う時間は増える一方です。また、常に SNS のメッセージが気になり、何事にも集中できなくなることもありませんか？

自分をコントロールできず、スマホが手放せなくなると、日常生活に支障をきたすだけでなく、健康面でもマイナスです。スマホ利用を自制する力を育てましょう！！



SNS 等での誹謗中傷について

匿名で友人や、有名人の悪口を投稿したら…

こんなこと
になるなんて…



名誉を傷つけられたとして、慰謝料などを求める訴訟（裁判）を起こされることもあります。

怒りは人の自然な感情ですが、はけ口にされやすいのが SNS です。炎上したり、訴えられたりしてから「あんな投稿をしなければよかった・・・」と悔やんでも時間は戻せません。

投稿、送信の前にまずは・・・
「自分が言われたらどう思うか」
考えてみましょう！

みなさん、SNS の使い方には
十分に気をつけよう！！



トピック2

冬の大敵乾燥肌に気を付けよう！！



乾燥肌とは「ドライスキン」と言われています。どのような状態が乾燥肌なのかというと「肌の水分や皮脂が不足して肌に潤いがなくなっている状態」を指します。乾燥肌が悪化すると「皮膚炎」を起こす可能性があります。さらに乾燥肌になってしまうと、ハウスダストなどのアレル物質にも敏感に反応してしまう事があり、ニキビができやすく、シワもできやすいので、さまざまな肌トラブルを引き起こしてしまう厄介なものです。そこで下記の4つのことを心掛けてみてください。

①肌を洗うときは優しい力で



②きちんと保湿する



③加湿器を使う



④生活習慣を見直す



トピック3 シーズン到来！ 花粉症(季節性アレルギー性鼻炎)は風邪と症状が異なります

	かぜ	花粉症
原因	ウイルス	植物の花粉
くしゃみ	あまり続かない	続けて出やすい
鼻水	粘り気あり・黄色っぽい	サラサラ・透明
目の症状	ほとんどない	かゆみ・涙・充血
発熱	37～38℃くらい	ほとんどない
期間	1週間くらい	花粉が飛ぶ期間

予防対策としてできること

テレビの花粉情報を
毎朝チェックする



屋内に入るときには
花粉を払い落とす



症状が酷い人は
病院への受診



外出時にはマスクやメガネで花粉を防ぐ



風邪も花粉症も「運動・食事・休養(睡眠)」の生活リズムを崩さないようにすることで、予防や症状を軽くできます。日頃の自分の状態を把握しておくことで早期治療・早期回復にもつながります。

2月2日が節分になるのは
124年ぶり！

トピック4

節分は過ぎましたが、豆まきで使われる大豆について…

★疲れを回復する ★生活習慣病を予防する ★筋肉など体をつくる ★骨粗しょう症を予防する
という体にも福を運んでくれる優れたもの 

そのままだとちょっと食べにくい…と思ったら、とうふ・納豆・油あげなど大豆から作られる食品を取りましょう。献立のバランスも考えながら毎日の食事に取り入れて『体にも福はうち』を続けていきましょう。



トピック5

祝 丸山先生がご出産されました 祝



丸山先生より
コメントをいただきました



お久しぶりです。皆さん、元気に過ごしていますか。
先日、1月18日(月)に男の子を出産しました。
息子が生まれてから2週間経ちますが、私も息子も元気です。
日々、少しずつ表情が増えて、大きくなっていく息子に癒されながら、
初めての子育てを(大変なこともあるけれど)頑張っています。
今はコロナ禍でそれぞれが大変な状況かと思いますが、
この時期を乗り越えて、また元気に会えることを楽しみにしています。

