

ほけんだより 1月

桶川西中学
保健室
2022/1/20



寒い日が続いています。寒さは思っている以上に体力を奪います。

こんな時は感染症にかかりやすくなります。自分の身体の声に耳を傾け、無理をしないようにしましょう。

強いカシもカゼには
勝てなかった!



江戸時代、10年間で1回しか負けたことのない“無敵の横綱”谷風というおす

もうさんがいました。

「土俵上でワシを倒すことはできない。

倒れているところを見たいなら、カゼにかかったときに来い」とまで言っていた谷風ですが…江戸で流行っていたカゼにかかって亡くなってしまいました。

これにちなみ、感染症への注意を高めることを願って、谷風が亡くなった1月9日は「カゼの日」とされました。

令和のみなさんは、マスクや換気、手洗いなど感染症予防をしっかりと続けてくれていますね。大切なのは「無理をしないこと」です。体調でおかしいな

と思うことがあれば、ゆっくり休んでくださいね。



見逃さないで!

からだのサイン

頭

ガンガンする、ぼんやりする



目

しょぼしょぼする



鼻

つまっている、鼻水が出る



のど

イガイガする



おなか

苦しい、ゴロゴロする



「疲れているよ」「調子がよくないよ」というからだからのメッセージがもしれませんか。気づいたときは、早めの対処を。

咲くために必要な
睡眠と起床



春に咲く桜の花。この花のもとになる芽は、前の年の夏ごろから成長しますが、秋から冬にかけてはいったん眠りにつきます。そして冬に入ったとき、その厳しい寒さが刺激となって再び目を覚まし、春に向けて成長しだすのです。つまり、春に花が咲くためには、春の暖かさだけでなく、秋から冬にかけてのしっかりとした睡眠と、真冬にやってくる一定の寒さが目を覚ますための刺激として必要なのです。

睡眠と起床のメリハリが大切なのは人間だけじゃなく、桜にとっても大事なのですね。

