

# ほけんだより

平成29年1月10日  
神原中学校 保健室

新年あけましておめでとうございます。

冬休み中に大きな病気や事故もなく、みなさんの元気な顔が見られてホッとひと安心です。しかし、インフルエンザも本格的なシーズンになります。2年生は修学旅行、3年生は受験を控えています。大切な行事や試験で思い切り力を発揮できるよう自己管理に努めてくださいね。

みなさんが、それぞれ新しい目標に向かって、心も体も健康で充実した1年になるよう、保健室から応援しています。

## 生活リズムはまだ冬休み…？ 学校モードに切り替えましょう



みなさんは、朝起きてから家を出るまでにどれくらいの時間がかかっているか、知っていますか？特に3年生は、これからが受験本番です。早起きをして、生活のリズムを整えておこう(^)

### 受験生のみなさん

もうひとふんばり！

あせり・緊張・ストレスに  
負けないで！！

#### 睡眠時間は しっかりと確保して！

睡眠不足は  
集中力・記憶力の敵！

受験のことを考えると、なかなか眠れませんが、部屋を暗くして横になる時間を確保しましょう。

#### 夜型から→朝型へ

遅くとも本番2週間前には、当日のスケジュールに合わせた生活に切りかえましょう。

脳が活発に働き出すのは起床後3時間くらい…試験が9時からだとすると…？

#### 不調のときは あせらず"休養を"

体調の悪い時は無理をしても悪化するだけだし、集中できない時はホッとひと息も大切です…。

## タイワンキドクガに注意！！

例年は4～5月が多いですが、今年は気温の影響もあり、タイワンキドクガの幼虫が最近、多く発生しているようです。草むらや木の近くにはできるだけ近づかないこと、屋外で活動する場合は注意してください。

**幼虫の特徴** ★背中中のオレンジ色と黒いコブ！



**発症** 幼虫に触れていない場合でも、風で飛んできた毒針毛に触れると、皮膚炎が起こります。例えば、屋外に干していた衣類に毒針毛が飛んできて付着し後から発症するケースがあります。

**症状** チリチリとした痛さやかゆさ。赤いブツブツなどの症状。接触した直後から症状がでる場合と1～2日後に症状が遅れてでる場合があります。症状には個人差があり、全く症状が現れない人もいます。

## 応急処置・予防

- かゆみなどを感じても絶対にかかない（かくと毒針毛で皮膚をこすることになる）
  - まず、（あれば）粘着テープを使ってかゆい部分やその周辺の毒針毛を取り除く
  - 次に石鹸をよく泡立てて洗い、水道水で流す。できたら強めの水圧で。
  - 症状が軽ければ、市販のかゆみ止めを塗る。症状がひどければ皮膚科へ。
- ※草むらや木の近くで作業をするときは手袋、マスク、長袖や長ズボンなどを着用する  
※着用した衣服には毒針毛が付着している可能性があるため、作業後はよく洗濯する

## 3年生のみなさんへ

受験勉強は進んでいますか？みなさんが志望校に合格するよう保健室から応援しています♪頑張れ♪3年生♪

ボーッと勉強に集中できない・・・そんな時はこんなことを試してみよう！

- ① **ホットタオルでリフレッシュ**→温かいタオルを目にあててみよう♪
- ② **ココアを飲む**→リラックスする成分でポリフェノールが入っています♪
- ③ **換気をする**→冷たい空気で頭もさえる、かぜ予防にもぜひ♪
- ④ **散歩をする**→少し家の周りを歩くだけでも気分転換になります♪
- ⑤ **シャワーを浴びる**→短時間の入浴やシャワーで頭がスッキリ♪



