



保健だより 1月



を No.10 2020年 1月 9日 真岡工業高等学校 保健室

3学期が始まりました。冬休みはいかがでしたか？私は初めていとお年玉を渡しました。お年玉をもらったみなさん、感謝の気持ちを忘れず、有意義な^{ゆういぎ}お金の使い方をしてほしいです。

クリスマス、お正月と行事が続きましたが、^{ぼつじん}暴飲・^{ぼつしょく}暴食はしていませんか？温かい部屋(コタツ)にこもりきりになっていませんか？3学期が始まることを機会に、食事・運動・休養(睡眠)を整えていき



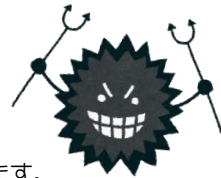
ましようね。何度も話しておりますが、健康を守り育てていくためには、規則正しい生活が非常に大切です。また、心と体はつながっていますので、自分や周囲の人の心に耳を傾け、大切に、心の健康にも十分に^{きづか}気遣っていきましょう。

!!クラスみんなで換気をしよう!!

^{かんき}換気とは、空気の入換えのこと。換気は1年を通して必要なことですが、冬にかけては特に2つの理由でとても大切になってきます。

①かぜ・インフルエンザが流行する

かぜ・インフルエンザにかかっている人が^{せき}咳やくしゃみをする、1回あたり10万を超えるウイルスが鼻や口から飛び出すといわれています。部屋を閉め切っていると、ウイルスが^{ただよ}空気中に漂ってしまいます。



②暖房器具を使うことが増える

特にガスや灯油を使うストーブなどの場合、燃やすことで空気が汚れていきます。汚れた空気の中で過ごしていると、頭痛、眠気、だるさ、集中力の低下、吐き気などが生じてきます。



かぜやインフルエンザの集団感染を防いだり、すっきりとした頭で授業を受けたりするために、寒さを少し我慢して、意識的に換気をしましょう。窓際に座っている子に対し、「寒いから窓閉めてよ！」と責めることがないように、クラスみんなで換気に取り組んでいきましょう!



☆☆換気のポイント☆☆

①対角線の窓を開け、空気の流れを作る

前後の出入り口のドアと窓を開け、新鮮な空気の通り道を作りましょう。

②1時間毎に1回(3~5分)の換気タイムを取る

インフルエンザにかからないためには？

インフルエンザを予防する有効な方法としては、以下が挙げられます。(参考:厚生労働省「インフルエンザ Q&A」)

1)外出後の手洗いなど

水と石けんによる手洗いは手指など体についたインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、インフルエンザに限らずさまざまな感染症の対策の基本です。インフルエンザウイルスにはアルコール製剤による^{しゅしえいせい}手指衛生も効果があります。



2)適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、^{ねんまく}気道の粘膜のウイルスを防御する機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適度な湿度(50~60%)を保つことも効果的です。

3)十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。



4)人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、特に基礎疾患のある人、体調の悪い人、睡眠不足の人は、人混みや^{はんかがい}繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合には、^{ふしよくみ}不織布製マスクを着用しましょう。

ミカンを食べたら…黄色くなる?!

冬に美味しい果物、ミカン。甘酸っぱい味、ビタミンCがたっぷりだから予防にも効果的です。ところが、^{いきお}勢いに任せて食べ過ぎてしまうと、手のひらや鼻が何だか黄色っぽくなってきた…そんな経験はありませんか？

これは^{かんひしやう}「柑皮症」といって、カロテンの摂りすぎが原因。つまり、ミカン以外の、例えばカロテンが多い野菜(ニンジン、カボチャなど)を食べ過ぎても同じことが起こるのです。

とはいえ、量を減らせば自然に治ってくるので、病院に行ったり薬を飲んだりする必要はありません。

『食べ過ぎているよ』という体からのサインだと考えればいいかもしれませんね。



ちょっと耳を傾けてほしい、私の心の声③

「私って、思ったことをそのまま言う方なんだよね」という人が私の友人にはいます。みなさんの中でも、自分は思ったことをそのまま言葉にする方だなと思う人がいるのではないのでしょうか。自分の思ったことをなかなか他人に言えない人からしたら、そのような人をうらやましく思うときもあるのではないのでしょうか。私もその友人に対し、裏表がない、素直である、自分の考えを持っており、発言力があるなど、さまざまな理由で「いいな」と感じます。

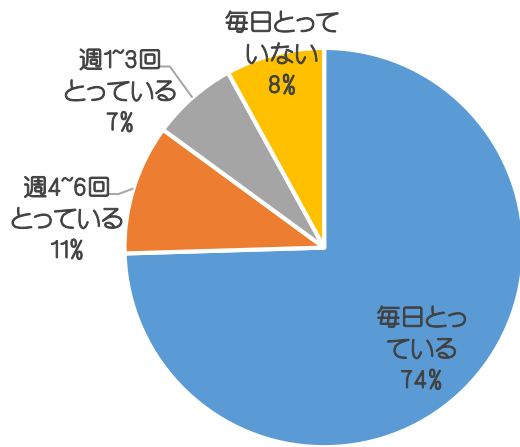
ただ、ときに私は「言葉のもつ力」の恐ろしさについても感じるのです。周囲の人から発せられた何気ない言葉に傷ついた経験、ありませんか？Aさんが^{むろき}悪気なく発した言葉に対して、Bさんが傷つくというようなことです。保健室でみなさんと接している中で、このような場面を何度か目にしたことがあります。そのたびに、言葉は簡単に人を嫌な思いにさせたり、傷つけたりすることができるのだと改めて、「言葉のもつ力」の恐ろしさを感じるのです。

思ったことをそのまま言葉にする人に対し、「いいな」と思うことが多いのですが、ときに、^{あや}危うさを感じます。自分の思ったことを大切にしつつも、「相手がその言葉を受け、どう感じるであろうか」を考えて、相手のことも大切にできると、もっと「いいな」と思います。自分も相手も大切に ですね。どうせなら、「言葉のもつ力」を あたたくて、他人を嬉しい気持ちにする力として使っていきたいものですね。

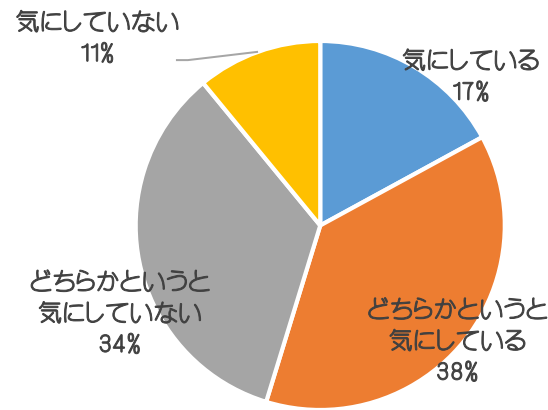
!! 生活習慣に関するアンケート 集計結果 !!

みなさんに1学期に答えてもらったアンケートの集計結果です(掲載が遅くなり申し訳ありません)。自身の生活習慣を改めて振り返ってみましょう!

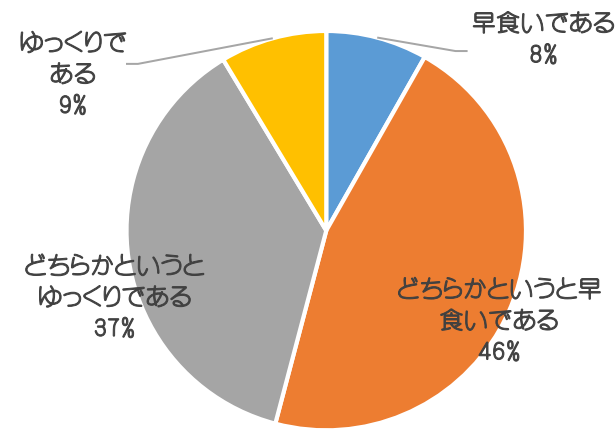
①朝食をとっていますか?



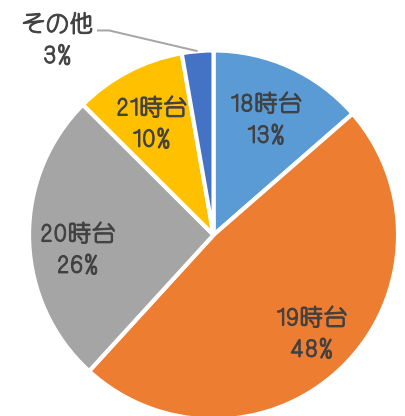
②食事のバランスを気にして食事をとっていますか?



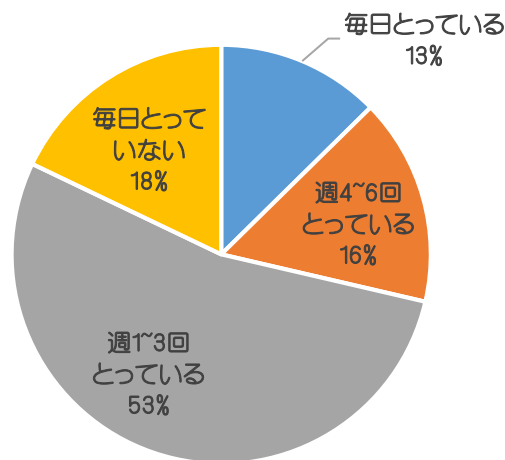
③早食いをする方ですか?



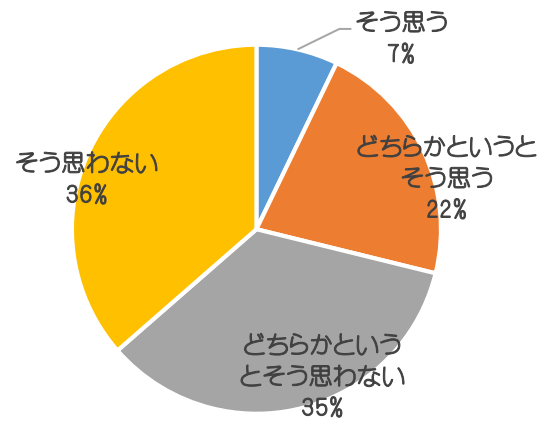
④平均すると夕食は何時頃にとっていますか?



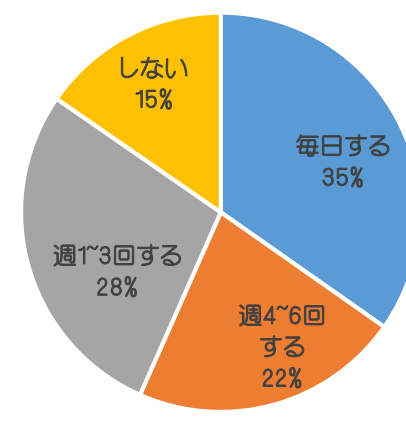
⑤間食をとっていますか?



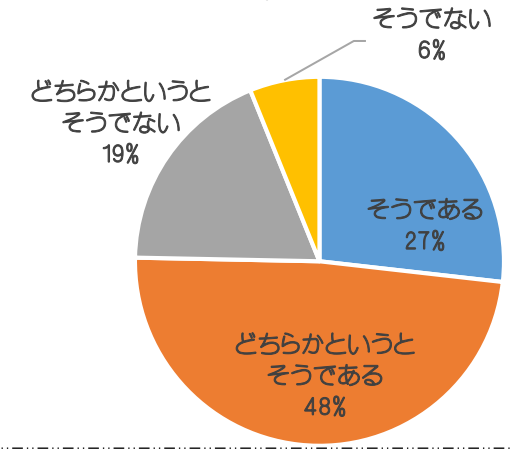
⑥自分は食べ物の好き嫌いが多い方だと思いますか?



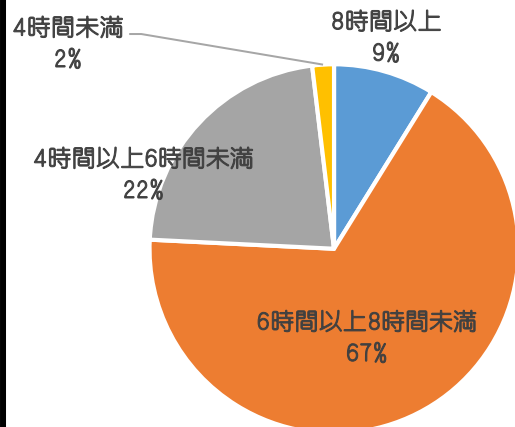
⑦運動はしますか?(体育の授業を除く)



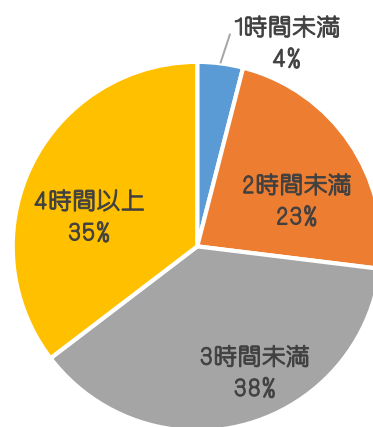
⑧毎日同じ時刻に寝て、同じ時刻に起きていますか?



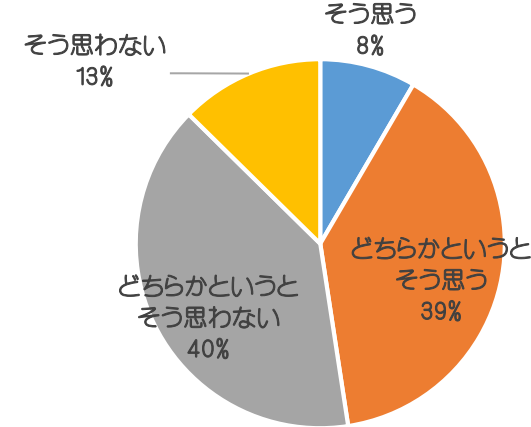
⑨平均すると1日何時間睡眠をとっていますか?



⑩平均すると1日スマホ等をどれくらい使用していますか?



⑪あなたは規則正しい生活が送れていると思いますか?



12月20日(金)に 校長、教頭、健康安全指導部長、養護教諭、保健委員の生徒3名、学校医(内科)、学校薬剤師 の9名で学校保健委員会を実施しました。保健委員の生徒3名から、このアンケートの結果をみて、「スマホを4時間以上使用している生徒が多い。睡眠に影響が出るのではないか。」「早食い傾向の生徒が多いため、落ち着いてゆっくり食べることを心がけていく必要がある。」「運動をしない生徒が15%いるが、生活習慣病の予防のため、30代、40代になってからではなく、今のうちから望ましい生活を習慣づけることが大切なのではないか。」といった気づきがありました。みなさんも、このアンケートの集計結果をみて、生活習慣について考えてみてくださいね。