

ほけんだより

令和6年1月鹿沼東高校保健室

今年も元気に！



遅くなりましたが、あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします。

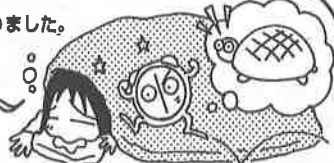
まず、令和6年能登半島地震でお亡くなりになられた方、被災された方、関係者の方に心よりお見舞い申し上げます。日頃、阿部と一緒にスポーツジムで運動してくれる方がいます。最近、お姿をお見かけしないな…と思っていたのですが、昨日、やっと会えました。石川県出身で年末年始は帰省して

いて、被災されたそうです。実家の片づけや道路状況の関係ですぐに栃木に戻ることが難しく、また、頻発する地震のために睡眠を取ることもできず、体調を崩していたそうです。震災直後のこと、今も続いている被災地の大変さを教えていただきました。阿部の考える被災地への支援についてご意見をいただいたところ、「すごい！」と笑顔をいただいたので、これからも続けていこうと思います。ちなみに、阿部的支援は①(得意の?)献血…被災地ではいつも以上に血液が必要になりますが、被災されている方が献血に協力するのは難しいからです。②募金…必ず被災地に届けてくれる団体が募金を開始するのを待ち、募金しました。③自分の健康…被災地に必要な医療品が回るよう自分が健康でいること。健康であれば被災地が落ち着いたところに旅行で訪問したり、地産品を購入して経済を回すお手伝いができます。できることは本当に小さなことですが、ちりも積もれば何とやら…ですので、これからも忘れずに続けていこうと思います。

冬休みから学校生活モードへ切り替わりましたか？

朝晩の冷え込みも本格的になり、布団から出るのが辛い季節になりました。つい、もうちょっとだけ…と遅刻ギリギリまで寝てしまい…

朝食を食べずに登校している人、いませんか？



寝ている間にも脳はセッセと働いています。朝食を抜くと脳にエネルギーが不足したまま午前中を過ごすことになります。集中力がなくなり、当然学習の能率もあがらないでしょう。また体温があがらず、寒れやすい、ぼんやりするなど、体調も乱れやすくなります。特にこれからの季節は体調の乱れから抵抗力が低下し、カゼやインフルエンザにかかりやすくなるので注意が必要です！

1日も健康的に元気に過ごすために朝食をしっかりと食べてくれるようにしましょう

「制服に着がえる時間もない！っていうくらいギリギリまで起きられない」という生徒が何人かいたのですが、「夜、お風呂に入った後、ヒートテック、タイツや靴下を仕込んで(履いて)おくと朝の着がえの時間が短縮できるし、それほど寒くないよ」と阿部の時間術と生活の知恵を伝えたら、「先生って頭いいんですね！」と褒められました。恐縮です。ちょっとした工夫で時間は有効活用できます。

災害への備えを確認しましょう。～令和6年能登半島地震～

防災の日

もし、〇〇で
地震が起きたら？

登校時・下校時

倒れやすい自動販売機やブロック塀などから離れます。建物の窓ガラスが割れて落ちてくることがあるので、かばんを頭に乗せて守ります。



デパート・スーパー

手荷物で頭を守り、棚やガラス、照明から離れます。出口に人が一斉に押し寄せることがあるので、人の流れにも注意が必要です。



学校

教室では机の下に入り、机の「あし」をつかみます。それ以外の場所では、ものが落ちたり倒れてきたりしにくい場所で身を小さくかがめます。



バス・電車の中

大きな揺れがくると乗り物が止まるので、その後は係員や運転士の指示に従います。あわてて勝手に外に出ようとするとかえって危険です。



自宅

ドアや窓が開かなくなることがあります。揺れが収まってきたらすぐ開けて出口を確認し、次の揺れや避難に備えます。



ひなん 家族の集合場所は？

3つ決めて、定期的に場所と順番の確認を。



災害が発生したときに備えて、お家の人と集合(避難)する場所を決めておきましょう。場所は3つ決めておきます。1つだけだと、そこが使用できない場合、集合(避難)場所にならないためです。4つ以上決めてしまうと、いざというとき忘れている可能性があります。また、家族の写真をスマホ

に保存しておきましょう。混雑している集合(避難)場所で家族を探す場合に役立ちます。探したい家族の特徴を言葉だけで人に伝えるのは難しいものです。

阿部家の集合(避難)場所も3つ決まっています。①自宅②〇〇小学校③△△高校 先日、夫に抜き打ちチェックをしたところ場所は覚えていましたが、順番を間違えていました。定期的な確認が必要です。また、私は県外へ出かけることもあるので、何時頃にどこにいるのか前もって家族に伝えています(何かあったら迎えに来てね！の圧をかけつつ)。持ち物は通常のお出かけグッズに加え、スマホの充電器、少量の非常食、水、タオル、コンタクトレンズ・めがね、衛生用品。どうしたら荷物を軽量化できるか、いろいろ試しているところです。「これを持っていると便利」とか「こうすれば軽量化できる」というご意見、お待ちしております。

体温のお話 ～体温は健康のバロメーター～

体温が高くなることに関しては「37℃以上あるから微熱」「かぜかな？」と意識できると思いますが、体温は低すぎてもよくありません。「病気というほどではないけれど、調子が良くないなあ」と感じている人は、自分の平熱をチェックしてみてください。

低体温による不調

かぜなどの病気に
かかりやすくなる。



だるい・めまい・吐き気



頭痛・肩こり・腰痛



体温が下がると、どうなるの？

体が震え、顔は青白くなり、手足がかじかんで、やがて意識を失ってしまう…これらは冷たい外気にさらされて、体の中心部が35℃以下に下がることで起きる低体温の症状です。低体温症は風の強さや体調によっては気温がマイナスにならなくても発症することがあり、特別寒くなくてもこの季節に長時間屋外に出る人（部活動の練習など）は注意したい病気です。

自分の平熱を知ろう～体温を正確に測るには（脇で測る場合）～

① 食事前、安静時に測る。汗をかいているときは拭く。

② 脇の下の中心に体温計の先端が当たるように斜め下から差し込む。



③ ピピッと音が鳴るまで脇をなるべく閉めて測る。

毎日同じ時間に同じ状態で測るのも正確な平熱を知るためのポイントです。

体温を上げるために

体を温める食事

冬が旬の根菜を食べよう

野菜上手にとってる？



筋肉量を増やす

スクワットがおすすめ



お風呂で湯船につかる

少し汗が出るくらいの温度で全身つかりましょう



3年生のみなさんへ

受験生のみなさん
もうひとふんばり！

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

遅くとも本書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…？

あせり・緊張・ストレスに
負けないで！！

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…

睡眠には日中に積み重ねた情報を整理し、脳に定着（記憶）させる働きがあります。一時的な短期記憶から長期記憶への変換も睡眠中に行われます。勉強して学んだことも日中に積み重ねた情報です。しっかり勉強した後は、しっかり睡眠をとりましょう。適正な睡眠時間は人にもよりますが、7時間～8時間くらいと言われています。



不安を感じている状態は、脳の扁桃体という部分が興奮している状態です。この興奮を抑えるには「不安に思っていることを言語化する」ことも大切。不安に思っていることを信頼できる人に話してみたり、紙に書いてみたりすることで、不安感が和らぐことがあります。

すべらない・転ばない！

冬の雪道や凍った道は歩くだけでもひと苦労。そこで、次のようにすると、すべったり転んだりしにくくなりますよ。

- 歩幅は小さく
- 靴の裏全体をきつめる
- 体の重心をやや前に
- 息がず、ゆっくり

イメージは「ペンギンのように歩く」です。雪が踏み固められている場所、タイル張りの場所、横断歩道などはとくに気を付けて通りましょう！

阿部コラム 年末年始に観劇や展覧会へ出かけました。私が意識して外へ出ていくのは認知症予防と自己成長のため。コンフォートゾーン（居心地の良い安全領域）を出ることは成長に必要なことだと言われています。今回、訪れた展覧会のひとつが国立科学博物館で開催されている「和食展」。日本の軟水は出汁を取るのに適していたから和食ができたとか、牟婁呼や長屋王の食事がめちゃ豪華だったとか、信長が家康にふるまった本膳料理は何日も前から作ったから家康の前に出てきたときは冷めきってたとか、その反省？から出来たのが懷石料理とか、洋食と中華が日本に広まった理由とか…初めて知ることがいっぱいでワクワクしました。ちょっとした隙間時間にでもコンフォートゾーンを出てプチ冒険してみませんか？「近所の気になるお店に行ってみる」も立派なコンフォートゾーン脱出です。