

保健だより

インフルエンザが流行中!



全国的にインフルエンザの感染者が急増しています。うがい・手洗いの励行、マスクの着用、人ごみは避ける等、各自が予防対策に努めてください。

★ インフルエンザと診断された場合、出席停止措置となります

出席停止期間は法律で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで



登校する際は「インフルエンザに関する登校申し出書」を保護者が記入し担任へ提出してください。

※「インフルエンザに関する登校申し出書」は小山高校HPからもダウンロードできます。

冬の皮膚トラブルを予防しよう

カサカサ肌（乾燥肌）...

皮脂が減って、水分が失われやすくなります

- * 強い力でからだを洗わない
- * 保湿をしっかり
- * 部屋を加湿する
- * 下着は刺激の少ない綿がベスト



* しもやけ...

寒さで血行が悪くなり、赤く腫れたりかゆくなったりします

- * 手袋や靴下でしっかり保温しよう



* 低温やけど...

体温より少し高温のものに数時間ふれ続けると、皮膚の深部のやけどをおこします

- * カイロを長時間貼りつづけない
- * コタツやあんかは寝る前にはずす
- * 床暖房をしたまま寝てしまわない

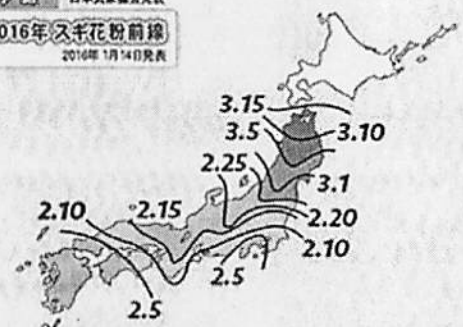


2016 花粉飛散予測

例年に比べると、花粉の飛散量はほとんどの地域で少なめようです。だた、東北地方はやや多くなるとの予測です。

花粉症の人は、今から体調を整えたり、対策グッズの準備などしておいてください。

日本気象協会発表
 2016年花粉飛散予測
 2016年1月14日発表



睡眠と生活習慣についてのアンケート結果を踏まえて

7月に行ったアンケート結果、小高生は睡眠時間が少なく、授業中も眠くなってしまったりと疲れている生徒が多いことがわかりました。また寝る前にスマホなどを使用している人も多いようでした。

朝学があり勉強や部活動に忙しい小高生ですが、睡眠は脳と体を休ませ疲れをとる大切な役割を果たしています。

そこで、どうすれば理想の睡眠時間（6～7時間）を確保することができるか保健委員で話し合ってみました。睡眠が足りないと感じている人・・・ぜひ試してみてください。

無駄な時間を減らす。ダラダラとテレビを見ない。

寝る時間と起きる時間を決め、規則正しい生活をする。

休み時間を利用し、学校でできることは学校でやる。（課題を少しでも進める）

寝る前のスマホ使用を控える。



睡眠の質の上げる。

よい睡眠をとるためのポイント

- ① 朝の光を浴びる。
- ② 三食規則正しく食事をする。
- ③ 日中に軽く運動をする。
- ④ 仮眠のとり方に注意する。
- ⑤ カフェインのとり方に注意する
- ⑥ 寝る直前は熱い風呂は避ける。
- ⑦ 休日の朝もいつもと同じ時間に起きる。
- ⑧ 夜はスマホやパソコンの強い光を避ける。

寝る前のスマホ・パソコンにはブルーライトの存在が・・・

ブルーライトとは、スマホやパソコンなど、LEDディスプレイから発せられる青色光のことで、人の見ることのできる光の中で、最もエネルギーが高く、網膜にまで到達してしまうことにより、体内時計を狂わせたり、目の疲労、肩こりなど身体に大きな負担を与えるといわれています。またブルーライトのエネルギーは朝日の光に似ているため、交感神経を優位にさせてしまい、寝付きが悪くなったりするようです。