

ほけんだより

2016年 12月号
栃木県立宇都宮東高等学校

今年も残すところわずかとなりました。この1年、心も体も健康に過ごせましたか。ぜひ振り返ってみてください。

いよいよ冬本番です。県内でもインフルエンザが流行しています。現在のところ、本校では流行していませんが、気を緩めずに予防に努めましょう。体調がおかしいと感じたら、無理せず早めに医療機関を受診してください。



先月号でもお伝えしましたが、本校ではインフルエンザに限り、再登校の際には、主治医による「証明書」ではなく、保護者の記入する「登校届」を提出することになっています。不明な点は担任または保健室までお願いします。



マスクをしよう♪
マスクをしていると、温かい息が出るときに蓋の役割を果たすため、のどが潤いやすくなって保湿効果が高まります。



加湿器を使おう♪
のどの線毛の活動を活発にするために、加湿器で室内の湿度を50%～60%に保つようにしましょう。

空気が乾燥する季節…のどを守るために



温かいものをとろう♪
乾燥が進むと、のどに痛みを感じるようになります。そのため、こまめに水分をとりましょう。

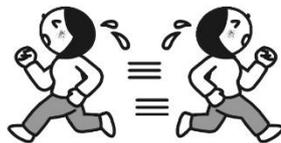


うがいをしよう♪
うがいはのどを適度に刺激して、粘液の分泌や血行をよくしたり、のどの潤いを保って、線毛の活動が弱まるのを防いだりする効果が考えられます。

夏バテならぬ 冬バテ っていますか？

【主な原因】

- ① 忙しさ
ストレスがたまり、いつも緊張状態で休まらない
- ② 寒さ
冷えて血行が悪くなる
- ③ 筋肉が衰える
運動量が減るため
- ④ 日の短さ
太陽の光をあびないことによる不調



【主な症状】

- ・イライラする ・疲れやすい
- ・寝つきが悪い ・肩などがこる
- ・おなかの調子が悪くなる
- ・免疫力が低下して、かぜなどにかかりやすくなる



【予防・解消するには】

- ・気分転換をする
- ・からだを動かす
- ・お風呂に入って温まる
- ・からだを温める食事をする



中高生の手洗いの実態？



ポケットにはハンカチを！ 感染症予防の基本です！！



世界エイズデーは、世界レベルでのエイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に、WHO（世界保健機関）が1988年に制定したもので、毎年12月1日を中心に、世界各国でエイズに関する啓発活動が行われています。

2015年新規に報告された日本のHIV感染者数は1,006件、AIDS患者数は428件（共に過去8位）で、近年は合計1,500件くらいを推移しています。減少はしても、予断を許さない状況です。

2016年度「世界エイズデー」のキャンペーンテーマは

知っているも分かっていても
AIDS IS NOT OVER

「HIV/AIDSはまだ終わっていない。知っていても、分かっていても、行動が伴わなければ効果的な予防にはつながらない。だからみんなが正しい知識を得て、5つの行動、予防・検査・治療・支援・理解を実践しよう」と呼びかけています。

(公財) エイズ予防財団/エイズ予防情報ネットより一部抜粋

コトバ de 千カラ

～どこを目指して歩いていいかわからない。生き方に迷った時に力をくれる「言葉」ではないでしょうか。～

「人生はキミ自身が決意し、貫くしかないんだよ。」

「人間にとって成功とはいったい何だろう。結局のところ、自分の夢に向かって自分がどれだけ挑んだか、努力したかどうか、ではないだろうか。」



「強く生きる言葉」(岡本 太郎 著) より