

保健だより 12月

令和6年12月

12月に入り、本格的に冬が始まりました。登下校のときには防寒具を身に着けるなどして、寒さ対策を徹底し、体調を崩さないようにしましょう！3年生のみなさんは、受験に向けて頑張ってください☆

愛媛県立新居浜西高 保健委員会

☆感染症予防の3原則☆

これまで私たちが新型コロナウイルス感染症の対策として実行してきたことの『おさらい』になりますが、感染症を予防するための基本的な方法には、一人一人が簡単に実行できる内容が多いことが改めて分かります。本当に恐ろしいのは、『面倒』『自分は大丈夫』といった気持ちの緩みなのかもしれません。

感染症予防の3原則！

感染経路の遮断

手洗い、手指消毒、マスク



抵抗力を高める

十分な栄養・睡眠、適度な運動



感染源の除去

人との密な接触や人混みを避ける

なぜ起こる？咳・くしゃみ

風邪やインフルエンザなどにかかった時に、咳やくしゃみが出ることがありますね。これは、体の中に入ってきた異物を吹き飛ばしたり、炎症が起きたりしているために見られる反応です。咳やくしゃみで飛ぶ『飛沫』は、ウイルスを含んでいます。だからこそ、マスクを着けて、『飛沫』を飛ばさないようにすることが大切です。マスクは『飛沫』が飛び散るのを抑えるので、周りにウイルスが飛ぶのを防げます。



食べて健康？ 冬至のキーワード『ん』

冬至にはかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりしますが、『冬至の七草(ななくさ)』といって、名前に『ん(うん→運)』が2つつく7種類の食べ物をお供えしたり、食べたりする風習もあるそうです。でも、なぜこれらの食べ物が注目されたのでしょうか。例えば、かぼちゃとにんにくに含まれるβカロテン、れんこんときんかんに含まれるビタミンcは、いずれも風邪予防に役立ちます。冬健康維持につながる栄養がとれる食べ物として、昔から注目されていたということかもしれませんね。今年は12月21日(土)が冬至です。



南瓜 (なんきん→かぼちゃ)



蓮根 (れんこん)



人参 (にんじん)



銀杏 (ぎんなん)



金柑 (きんかん)



寒天 (かんてん)



饅頭 (うどん→うどん)

寒い！と来室するみなさんへ！

この時期になると「先生、寒いです〜！」と保健室に駆け込んでくる人の様子を見ると、ほとんどの場合は「それじゃあ寒いでしょう・・・」というのが率直な印象です。短いスカート、服のボタンがあいている、短い靴下・・・『こだわりだから』『ファッションだから』『動きやすい』と片づけるのは簡単ですが、保温・防寒などを考えると、おしゃれのマイナス面が目立つのです。

保健室に体が冷えてしまったときに使えるものもありますが、本来は体調を崩した人のための備えです。体の冷えを放置していると、思わぬ体調不良にもつながります、特に女の子は。体調は、「自分で管理する」が基本です。自分の服装を見直したうえで、厚手の肌着やタイツなど衣類の活用をしましょう。ストレッチや軽めの運動などを取り入れるだけでもかなり冷えや寒さが改善できますよ！

スクールソーシャルワーカー(SSW)来校日の案内

〈日時〉R7年1月8日(水) 14時~16時

〈場所〉本館4階 教育相談室

*相談したい人は当日、教育相談室に行ってもOK！事前に保健室に言いに来てOK！

教育相談室の案内

最近寒い日が続いていますね。体調を崩している人はいませんか？悩みや不安を聞いてもらうだけで、気分がスッキリ晴れることがあるので気軽に利用してみてください。

〈日にち〉19日・26日 毎週木曜日

〈時間〉12時~18時

〈場所〉本館4階 教育相談室

〈電話〉0897-37-2735

※電話で予約ができます



☆今年度赴任されて来られた先生の質問コーナー☆

山崎 達弥 先生

[MY健康法]ランニングと筋トレ

[高校時代の思い出]高校3年生のときに新居浜西高校100周年

[好きなお菓子]堅あげポテト

[西高生に一言]西高での高校生活楽しんで！

武田 大河 先生

[MY健康法]適度な運動と睡眠

[高校時代の思い出]母校が120周年を迎えた

[好きなお菓子]しみチョココーン

[西高生に一言]身の回りの科学に目を向けよう！

〈知って防ごう!!性感染症〉

「性感染症」とは、セックスなどの性行為により感染する病気のこと。その原因は細菌・ウイルスなどの微生物で、よく知られているエイズもHIVというウイルスによって発症する性感染症のひとつです。

●どうやって感染する？

原因となる微生物は主に感染者の精液、膣分泌液、血液、皮膚のただれた部分などに含まれていて、性行為の際に性器、肛門、目・口などの粘膜や皮膚から感染します。

●どんな症状がでる？

主な症状として、男性の場合は排尿時の痛み・かゆみ、膿が出るなど、女性の場合は「おりもの」の量が増える、性器の痛み・かゆみなどがあります。ただし、男性・女性とも特に症状がでないことも多く、『無症状=感染していない』とは限りません。

●性感染症を防ぐためには？

・性行為をしない

・性行為をする場合はパートナーに限る

・性行為をするときはコンドームを着用する



12月1日は 世界エイズデー

世界レベルでのエイズの蔓延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に、WHOが1988年に制定しました。まずは知ることから始まります。エイズは、HIVというウイルスによって起こる感染症です。今のところ完全に治す薬がないためか、過度に怖がられたり、偏見や差別が生まれたりすることもあります。しかし、HIVは感染力が弱いため、日常行動・場所ですつことはありません。正しい知識を持つことが何よりも大切で、効果的な予防にも繋がるのです。決して、他人事ではありません。

保健室からお知らせ

・学校検診で治療や精密検査が必要と言われている人でまだ病院を受診していない人は、冬休みを利用して必ず受診をお願いします。

・コンタクトレンズの空ケースの回収状況は、5.1Kgでした。

(12月10日現在)

・使用しなくなったCD・DVDの回収も行っています。保健室前に回収BOXを置いてあります。

引き続き、ご協力よろしくお願いいたします。