

保健だより 1月



令和8年1月

明けましておめでとうございます。2026年が始まり、今のクラスも残り3カ月となりました。充実した冬休みを過ごすことができましたか。自分の決めた目標に向かって努力し、いい一年にしましょう。

愛媛県立新居浜西高等学校 保健委員会

スクールカウンセラー三橋先生の教育相談の案内

〈日にち〉1月15日・29日・2月5日・12日・19日・26日

〈時間〉14:00~18:00

〈場所〉本館4階 教育相談室

〈電話番号〉0897-37-2735(※電話で予約できます。)

※スクールソーシャルワーカー(SSW)張先生に相談したい人は、保健室又は石川雄幸先生まで申し出てください。



要チェック! ☒

インフルエンザの「注意報」「警報」

冬期を中心に猛威をふるうインフルエンザ。校内での流行はおさまっていますが、依然として警戒すべき感染症であることに変わりはありません。特に3年生は、進路を決めるための大事な時期に入っています。毎日の手洗いや生活習慣(休養・食事・運動)など、油断せずに予防を心がけてほしいと思います。

ところで、インフルエンザにも「注意報」「警報」があるのを知っていますか? これは、気象に関する注意報・警報と同様に、日本各地でどのくらいインフルエンザが流行しているか示すものです。国立感染症研究所感染症情報センターが定点医療機関(全国約5000か所)を受診したインフルエンザ患者数をもとに、流行の様子を県単位に色分けで示した『インフルエンザ流行レベルマップ』として毎日更新しています。

学校・保健室からも常に最新の流行状況などについてお知らせしていますが、こうした情報も、外出などの予定がある場合などに活用できますね。



「だからこそ」起こる! 脱水

「脱水」とは、体から排出される水分量の増加や摂取する水分量の不足によって、体内の水分が減少した状態をさします。私たちの体にある水分のうち4~5%が失われると、めまいや疲労感など、脱水による症状が現れるとされています。

体から排出される水分というと、「汗」。そこから、脱水は『汗をかきやすい夏に起こるもの』というイメージがありませんか?でも、実は冬でも起こるのです。

冬は空気の乾燥や暖房で体の水分量が少なくなることに加え、寒さで積極的に水分を補給しづらい環境と言えます。そしてもうひとつ、注意しなければならないのが、ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎です。主な症状である嘔吐や下痢が起これば、短時間で急激に水分が体外に排出され、脱水につながりやすいのです。冬も適度な水分補給、忘れないでください。



小豆の健康パワー

「小正月」は、旧暦の1月15日で、その年の最初の満月の日です。現在では、旧暦の1月15日に祝う地域が多いようです。小豆粥やぜんざいなどを食べる習慣があります。

小豆には、食物繊維やタンパク質、ビタミンB群、鉄・カリウムなどのミネラル、サポニンやポリフェノールなどの栄養素がバランスよく含まれています。

ですから、便秘がちな人、貧血気味の人にもおすすめ!小豆のパワーで元気に過ごしましょう。

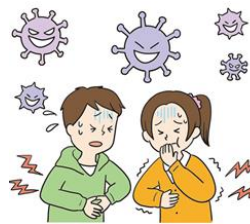


保健室からのお知らせ

- ・冬期休業中に医療機関を受診した生徒は、受診報告書を担任または保健室に提出してください。
 - ・コンタクトレンズの空ケースの回収状況は、6.0Kgでした。(1月14日現在)
 - ・猫除けのため、使用済のCD・DVDの回収も行っています。保健室前に回収BOXを置いています。
- 引き続きご協力よろしくお願いします。

ノロウイルスに注意!

この時期に気をつけたい感染症の1つに、ノロウイルス感染症があります。ノロウイルス感染症はノロウイルスに感染することによって嘔吐、下痢、発熱などの症状を引き起こす病気です。通常は、数日で自然に回復しますが、ノロウイルスは感染力が非常に強いので、周囲にうつりやすいことが心配です。特に、脱水症状をおこしやすい小さな子どもや高齢者がいる家庭では、感染が広まらないように、家族みんなで注意することが大切です。



もしも、ノロウイルス感染症にかかったら...

- ・患者は、家族と離れた部屋でゆっくり休む。
- ・脱水症状をおこさないように、水分を摂る。
- ・食欲がないときは、無理に食べなくてもOK!回復してきたら、うどんや雑炊など温かく消化のよい食事がお勧め。
- ・食事のお皿やタオルなどは、共有しない。
- ・家族が使うところ(トイレやドアノブなど)は、塩素系漂白剤で消毒する。



いまから準備・対策を...花粉症

「1月だから、花粉はまだ...」と思うのも無理はありませんが、花粉症は敏感な人、症状が重い人では1月頃から出始めることもあるそうです(すでに身をもって実感している人もいます?)。



新聞やテレビのニュースなどで発表されるスギ花粉の飛散開始日は、『1cm²あたりの花粉数が2日連続で1個以上になった最初の日』とされています(公益財団法人日本アレルギー協会花粉情報標準化委員会による)。

本格的な飛散が始まる前でも、鼻水やくしゃみ、目のかゆみなどが出て、なおかつ「かぜやインフルエンザなどの感染症ではない」と診断されたら...早めに耳鼻科に行って受診・相談するなど、花粉症対策を立てておきましょう。本格的な飛散シーズンの前に有効な対処法が見つかるかもしれませんよ!

体温を上げて元気に活動!

寒い日が続いています。「朝、起きるのがつらい」「外へ出かけたり、運動したりするのがおっくう」だと思う人もいます。

そんなときは、体温を上げる行動を意識して!体温が上がると、自然に活動的になれます。特に、朝食をしっかりと食べて、午前中から元気に活動しましょう。

【体温を上げる行動】

- ・朝食を食べる(活動のエネルギーをチャージする)
- ・適度に体を動かす(血流がよくなり、筋肉がつくと、体全体が温まる)
- ・重ね着をして体温を逃がさない(冷えを予防する)
- ・温かい飲み物を飲む(体の中から温まる)
- ・お風呂タイムは、湯船にゆっくりつかる(体全体を温める)

コロナもインフルもカゼも...予防方法は同じです



からだの声に耳を傾けて

体の声に耳を傾けていますか?実は、私たちの体は「疲れているよ」「休みたい」というメッセージを出しています。例えば、こんなことはありませんか?

- ・目が痛い、頭痛がする→スマホやパソコンの使い過ぎかも!?
- ・お腹が痛い、下痢をしている→冷たい飲み物を飲んだり、薄着したりして体を冷やしていない?
- ・朝から何となくだるく、疲れている→夜更かししていない?睡眠時間が足りていないのかも!?

体からのSOSに敏感でいることが、自分の健康を守ることに繋がります。体からの声に耳を傾けて、元気に活動しましょう。