

保健だより 1月

令和4年1月

新年あけましておめでとうございます。気が付けばもう1月ですね。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

教育相談のご案内

冬休みが終わり、勉強や新学期への不安や悩みを抱えている人も多いのではないのでしょうか。自分と違う意見やアドバイスを聞くことで、不安や悩みが解決されたり、新たな視点から物事をとらえることができるようになるかもしれません。気になったらぜひ相談に来てください。

〈日にち〉 13日、20日、27日 毎週木曜日
 〈時間〉 12:00～18:00
 〈場所〉 本館4階 教育相談室
 〈電話〉 0897-37-2735

*電話で相談できます。



冬「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の不足になって、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、汗もそこから、脱水は『汗をかきやすい夏におこるもの』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、ノロウイルス等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ると、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。冬でも適度な水分補給、忘れないでください。

大切にしたい「教訓」災害とボランティアの日

1995年1月17日に起きた、阪神・淡路大震災。その後、復興に大きな役割を果たしたボランティア活動への認識を深めると同時に、災害への備えの充実・強化を図る目的で「防災とボランティアの日」が制定されました。

そして、2011年3月11日。東日本大震災が発生し、津波などが原因で多くの負傷者・死者・行方不明者が出ました。しかし、その中でも、これまでに起こった津波・地震の教訓を活かし、難を逃れた人が少なからずいたのです。また、復興はまだ道半ばではあるものの、過去の災害からの学びが様々な場面で活かされています。

自然災害は完全に予測したり、防いだりすることはできません。いかに災害を最小限に食い止め、早く復興するか。そのための「備え」です。今後の発生が予測され、東日本大震災を上回る規模ともいわれている「南海トラフ巨大地震」のような災害がもし、今起こったら…?教訓を忘れず、できる準備をしっかり進めておきたいですね。



昔の風習? 意外な優れもの…七草がゆ

1月7日は「七草」。セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロの七種類の草(野菜)を入れたおかゆを食べ、一年の無病息災を願います。(スズナはカブの葉、スズシロは大根の葉です。)昔ながらの風習とは言いますが、実は七草粥にはこんな特徴もあります。

消化しやすい 体が温まる 低刺激・低カロリー

年末年始でごちそうを食べ過ぎた後、胃腸に優しい食べ物で一休み…という意味合いもあるようです。また、こうした点は受験勉強中の夜食として望ましい条件とも合っています。1月7日に限らず、また、入れる野菜味付けを変えてみるなど、アレンジを加えて食べるのもいいですね。

勉強は環境づくりも大切です



手元が暗くならないようにしましょう。

集中するために、スマホはそばに置かないようにしましょう。

新鮮な空気を取り入れて、脳に酸素を送りましょう。

試験・面接に備えて

「静かで集中できる」などの理由で、深夜まで勉強している人も多いと思いますが、試験や面接は朝から実施されることが多いです。夜更かし生活をそのまま放っておくと、当日起きられずに遅刻、なんてことも…。本番を想定して少しずつ就寝時間を早め、生活リズムを朝型に切り替えていくことが重要です。

体調管理を最優先に!

「十分な睡眠」「栄養バランスのとれた食事」「適度な運動」は、全ての基本。加えて今の時期は、風邪・インフルエンザなどの感染症の予防も必須です。マスクをつける、人混みを避けるなど「うつされない」ための行動をしっかりと実行して、心身ともに健康な状態をキープできるようにしましょう。

皆さんがこれまで頑張ってきた準備し、積み上げてきた実力で、それぞれが目指す進路、目標に向かって道を切り開いていけるはず。そのためには、万全の体調で臨むことが欠かせないのです。

要嚴重警戒!

感染性胃腸炎

〈原因〉

「ノロウイルス」「ロタウイルス」などのウイルスによる胃腸炎(感染症)です。



〈症状〉

主に吐き気、嘔吐、腹痛、下痢、腹痛、発熱を伴うこともあります。

〈感染経路〉

感染者の便や嘔吐物が手について口から入る、ウイルスを含む便や嘔吐物がチリやほこりになって口に入る、などのほか、ウイルスがついた手で調理・配膳された食品を食べたり、二枚貝を不十分な加熱で食べることで感染することがあります。

〈かかってしまったら〉

安静にして、水分や消化の良い食事を少しずつとります。通常は数日で軽快しますが、2週間程度は便の中にウイルスが排出されます。

〈かからないためには〉

予防のためのワクチンがないので、ウイルスを体内に入れないことが肝心。『手洗い』と『感染者の便や嘔吐物の処理』の徹底がポイントです。



コロナもインフルもカゼも…予防方法は同じです



ビリッと、パチッと…! 静電気

部屋のドアノブなどに触ったときに、『ビリッ』、服を脱いだ時に『パチパチ』…冬に現れる厄介者、静電気。体には大きな影響は出ませんが、急な刺激にびっくりしたり、髪の毛が服にまとわりついてしまったり。できれば何とかしたいものですね。

では、静電気になるべく起こらないようにするには?こんなことを試してみてください。

- 加湿器などを使って空気が乾燥しないようにする
- ドアノブなどを触る前に、木や革でできたものを触る
- 化学繊維(ナイロンなど)の服は「重ね着」を避ける



保健室からのお知らせ

- 1月12日より愛媛県独自の警戒レベル「オミクロン株感染拡大 特別警戒期間」に引き上げられました。各自が今まで以上に、感染予防に努めましょう!
- 保健委員は、教室の換気を積極的に行ってください。
- コンタクトレンズの空ケースの回収は、4.3Kgでした。(1月11日現在)

引き続きご協力よろしくお願いします。