

保健だより 2月

令和4年2月

2月は最も寒くなると言われています。感染症もまだまだ流行っているので、気をつけましょう。一人ひとりが体調管理をしっかりと、元気に乗り切りましょう!!

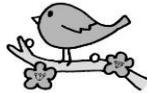
愛媛県立新居浜西高等学校 保健委員会

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、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〉 3日・10日・17日・24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

*電話で予約できます。



ポケットハンドに要注意!

(ポケットに手を入れて歩くことのデメリット)

- ①転倒事故が起こりやすい
 転びそうになっても、ポケットからすぐ手は出ません。
- ②自然と背中が丸まってしまい、姿勢が悪くなりやすい。
 壁を背にして立ち、後頭部、肩甲骨、お尻、踵を真っ直ぐつけた状態が正しい姿勢です。
- ③相手に対してのマナー違反
 手を隠すことは相手に対して心を開いていないことにつながり、好印象を与えません。ちなみに、ポケットに手を入れる仕草は、以下のような心理状態を表しているともいわれています。
 - ・不安があったり、何かしようとするときでも自信がない
 - ・本音を話していない
 - ・相手を警戒している
 - ・今、自分が置かれている状況とは違うことを考えている

チョコレートの秘密

チョコレートには「カカオポリフェノール」がたくさん含まれています。強い抗酸化作用を持つポリフェノールは、がんなどの病気や老化の原因と言われている活性化酵素を除去する働きがあり、カカオポリフェノールは、この働きがとても強いのです。さらに、脂肪の燃焼を促進する作用があるほか、以下の効果も期待できます。

《リラックス効果》

カカオポリフェノールにはストレスを緩和させる働きがあります。さらに、カカオに含まれるテオブロミンという成分は、自律神経を整え、リラックス効果を長時間持続させます。

《アレルギー予防対策》

花粉症やアトピー性皮膚炎など、アレルギーの原因となる物質の働きを抑えます。

《虫歯予防効果》

カカオ成分には、虫歯の原因になる菌に対しての抗菌作用があります。

《集中力アップ効果》

カカオの香りが集中力・注意力・記憶力を高め、精神活動を助けます。ただし、市販の板チョコなども含めて全般的にカロリーが高く脂肪分も多いので、食べ過ぎには注意が必要です。



アレルギーのこと、知っていますか?



2月20日は「アレルギーの日」、17日~23日はアレルギー週間として、アレルギーに関する情報発信や啓発がいろいろな形で行われます。

アレルギーとは、私たちの体に備わっている「免疫」の働きが、入ってきた異物に対して過敏になり、腫れやかゆみなど、さまざまな症状が出てしまうことをいいます。みなさんがよく知っている食物アレルギーや花粉症、ピアス(金属)によるかぶれなどもその一種で、症状が重い場合は命にかかわることもあります(アナフィラキシー)。

アレルギーの原因となる物質や症状が出る量は、人によって違います。また、以前は全然平気だったものに対して突然に反応が出ることもあるのです。何かを触ったり、食べたり、特定の行動をとったときに同じ症状が何度も出るようなときはアレルギーを疑い、早めに受診することが大切です。

受験前日・当日の過ごし方

- 前日**
- 夕食** 消化にいいものを食べよう。(脂っこいものは避ける。)
 - お風呂** ゆっくり湯船に浸かり、温まってリラックスしよう。湯冷めする前に布団に入ろう。
 - 勉強** 今までやってきたことを確認する程度に。(夜更かししない。)
 - 睡眠** 早寝の習慣がついている人は、いつも通りに。そうでない人は早めに。

- 当日**
- 起床** 早起きの習慣がついている人は、いつも通りに。そうでない人は早めに。(試験開始の3時間くらい前くらいが目安。)
 - 朝食** 幾分軽めに。(お腹いっぱい食べない。)
 - トイレ** 便意がなくても行っておこう。
 - 試験会場につくまで** 落ち着いて、慌てず、時間に余裕を持とう。

マスクの正しい知識を身に付けよう!

マスクをつけていても、間違った使い方をしてしまうと十分な効果が得られません。また、「マスクをつければ予防は完璧!」といった過信も禁物です。



◎マスクの効果とは

残念ながら、マスクでウイルスを完全に遮断することはできません。ウイルスはマスクの網目よりもさらに小さいため、通り抜けてしまいます。しかし、マスクをつけることで、ウイルスが好む低温・低湿の環境からのどや鼻の粘膜を守ることができます。また、自分が風邪やインフルエンザにかかっているときは、ウイルスを含んだ飛沫(咳やくしゃみで飛ぶ唾液など)をまきちらすをおさえ、感染拡大を防ぎます。

◎マスクの「裏表」「上下」を知っていますか?

マスクにはブリーツ(ひだ)がついていますが、ブリーツがある方が表で、外に向けます。また、ワイヤー(鼻の凹凸に合わせて曲げる部分)がある方が上で、ブリーツが下向きになります。上下を逆さに付けると、ブリーツが逆さになってウイルスやほこりがたまるほか、鼻の部分にすき間ができてしまいます。

◎自分に合ったマスク(サイズ)の目安

- ①手の親指と人差し指でL字型を作ります。
- ②耳の付け根の一番高いところに親指に先端を、鼻の付け根から1cmくらい下に人差し指の先端をそれぞれあてます。
- ③その時の先端から先端までの長さが目安です。

9~11 cm→子供用 10.5~12.5 cm→小さめ 12~14.5 cm→普通 14 cm以上→大きめ

新型コロナウイルス感染症+インフルエンザ予防

気温が低く、また空気が乾燥する冬場はインフルエンザが流行しやすい時期です。また、現在も新型コロナウイルスが猛威を振るっており、更なる感染拡大が心配されます。どちらも、感染した人の咳やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込んだり、手を介して鼻や口から入ったりすることで感染します。かからないためには予防が大切です。一人ひとりができることを心掛けましょう!!

感染予防に大切なことは…

- ・三密を避ける
- ・換気をする
- ・マスクをつける
- ・こまめに手洗いや消毒をする
- ・栄養バランスの良い食事をする
- ・早く寝て、十分に睡眠を取る

こんな時は要注意!

- 三密の条件に当てはまるとき
- 換気ができていないところにいるとき
- 体調が悪い時

保健室からのお知らせ

- ・新型コロナウイルス感染症拡大予防のため、登下校時のマスク着用、昼食時の黙食、教室の換気、手洗い、手指消毒徹底をお願いします。
- ・コンタクトレンズの空ケース回収は、5.7Kgでした。(1月31日現在)

引き続き、ご協力よろしくお願い致します。