

保健だより 1月



令和5年1月

新年あけましておめでとうございます。お正月もあり、ゆっくり過ごすことができた人も多いのではないのでしょうか。2023年が皆さんにとって、自分の決めた目標に向かって努力することができるいい一年になりますように…

愛媛県立新居浜西高等学校 保健委員会

★教育相談室の利用について★

スクールライフアドバイザーの工藤こずえ先生の相談日をお知らせします。生徒はもちろん、保護者の相談もOKです。家の方に伝えてください。どんどん活用しましょう。

3学期が始まり久しぶりの学校ということもあって悩みを抱えている人もいます。悩みは一人で抱え込まず、相談しましょう。相談することで気持ちが楽になることもあります。

<日にち> 26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
※電話で予約ができます



それぞれの道をめざす…

自分の力を引き出すために

【試験・面接に備えて】

「時間が惜しい」・「静かで集中ができる」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(午前中)から実施されることが多いですね。夜型の生活でそのまま過ごしていると、当日起きられずに遅刻する危険も…!?本番を想定して、生活リズムを朝方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、生活すべての基本。加えて今の時季は、風邪・インフルエンザなど感染症の予防も必須です。手洗い、マスク、人混みを避けるなど「うつらない」ための行動を実行して、心身ともに健康な状態をキープしましょう。



焦る気持ち、不安が先に立つこともあるでしょう。でも、みなさんが準備し、積み上げてきた実力で、道を切り開いていけるはず。そのためにも、万全の体調で臨むことが欠かせないのです。

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るかも?)

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『1cmあたりの花粉量が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!

使い捨てカイロによる低温やけどを防ぐには



「熱が下がった＝治った」と言えないワケは…?

医師からインフルエンザと診断されると「出席停止」扱いになり、登校することができません。現在、登校再開の基準は『発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日(幼児にあっては3日)を経過するまで』と定められていますが、このように変更された背景のひとつには、「タミフル」「リレンザ」などの抗インフルエンザ薬の普及があります。

抗インフルエンザ薬は主にウイルスの増殖を抑える効果がある一方、ウイルス自体をやっつけてくれるわけではありません。服用して熱が下がった後もウイルスはしばらく体内に残っているため、感染につながる可能性もあります。薬の効果で楽になると「もう治った」と思ってしまいがちですが、医師の指示にきちんと従い、快復に努めましょう。



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。今年は3年ぶりに大流行しています。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欲しいと思います。

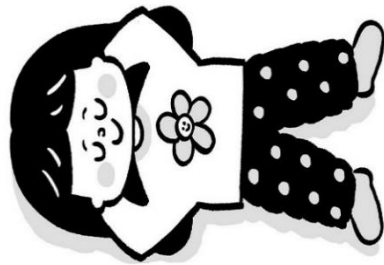
ところで、インフルエンザにも「注意報」・「警報」があるのを知っていますか?これは、気象に関する注意報・警報と同様に、日本各地でどのくらいインフルエンザが流行しているかを示すものです。国立感染症研究所感染症情報センターが定点医療機関(全国約5000か所)を受診したインフルエンザ患者数をもとに、流行の様子を県単位に色分けで示した『インフルエンザ流行レベルマップ』として毎日更新しています。



ズボラさんでも大丈夫♪ 「やらない」健康法

健康にいいとわかっていても、ジョギングやストレッチなどを積極的に「やる」のは、なかなか難しいですね。そんな時は、「やらない/しない/健康法を試してみてもいいか?」

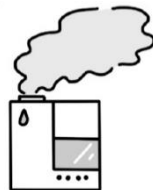
- ・20時以降、飲食しない
- ・体を冷やさない
- ・トイレを我慢しない
- ・夜型生活をしない



この健康法、実は心にも効くんです。例えば、「小さなことを心配する(気にすること)をやめる」。すると、きっと心の緊張が少し緩み、気持ちが軽やかになるでしょう。このように、心や体の声に耳を澄まして「やらない/しない」を選択してみるのも、立派な健康法の一つです。

加湿でウイルス対策を

冬場の低温・乾燥した環境では、空気中のウイルスは増えやすくなります。感染症を予防するには、部屋の湿度に気をつけ、室内のウイルスを増殖させないことが大切!!湿度コントロールには、次のことに気をつけてね。



- ・部屋の湿度の目安は50～60%
- ・洗濯物(濡れたタオルなど)を干す
- ・霧吹きを使って、ミストを噴霧する
- ・電気加湿器や簡易加湿器(ボトルやトレイに入れた紙やフェルトを、水に浸してじわじわと沁み込ませるタイプ)を使う

ちなみに、雑菌・カビを防ぐために、加湿器のタンク内の水は、毎日入れ換えましょう。

保健室からのお知らせQ

- ・現在、新型コロナウイルス感染症は、「特別警戒期間・医療ひっ迫警戒宣言」発令中です。インフルエンザは、「注意報発令中」です。各自がこれまで以上に感染予防を徹底してください。

- ・コンタクトレンズの空ケースの回収は、5.1kgです。(1月19日現在)

ご協力よろしくお願いします。

