

保健だより 2月



令和5年2月

2月に入りましたがまだまだ寒い日が続きます。今月は節分やバレンタイン、学年末考査などのさまざまなイベントがあります。体調管理に気をつけて、充実した学校生活が送れるようにしましょう。3年生と過ごせる日もあと少しです。たくさん思い出を作りましょう!!

愛媛県立新居浜西高等学校 保健委員会

★教育相談室の利用について★

3学期も中盤に差し掛かり、日々の学校生活などで悩みを抱えている人もいます。一人で抱え込まず、人に相談することで心が軽くなることもあります。生徒はもちろん、保護者の相談もOKです。

<日にち> 2月は先生がお休みのため実施はありませんが、3月の予約は電話で可能です。

<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



誰にでも
起こることだから

アレルギーを知ろう

2月20日は「アレルギーの日」、17～23日「アレルギー週間」です。アレルギーの一種であるスギやヒノキの花粉はこれからピークを迎えます。花粉症対策と体調管理の両輪で、しっかり対応していきましょう。

さて、アレルギーの中でも近年、大きな問題となっているのが食物アレルギー。「アナフィラキシー」と呼ばれる重篤な症状を起こし、生命にかかわる事例も後を絶ちません。

「でも、食物アレルギーって小学生以下の子供に多いみたい」と、あまり自分事ととらえていない人もいるかもしれませんが、とくにみなさんにも知っておいてほしいのが「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」です。『特定の食べ物』と『運動などの行為』の2つの条件が揃ったときに生じる急性のアレルギー反応で、みなさんと同じくらいの年代や大人でも起こります。西高では、このアナフィラキシー予防のため、極力1時間目と5時間目の体育をしないように配慮しています。

もし、何かを食べた後に運動したとき、じんましんや息苦しさなどが出たら速やかに受診をしてください。それまで大丈夫だった食べ物で起こることもあります。



おしゃれと健康… バランスが大事です！

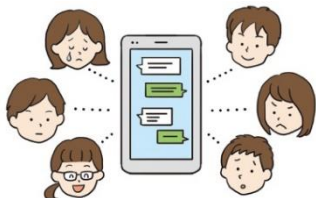
1年の中で最も寒さが厳しくなる時季。暦の上だけでなく、春の到来が待ち遠しいですね。体調を崩さないように少しでも暖かくしたいところですが、見るからに「それは寒いでしょう…」と言いたくなる服装で過ごしている人がいます。いろいろなパターンがありますが、『生足・裸足』『肌着(Tシャツ)なし』が多いようです。「(はくと／つけると) かつこ悪いから」という理由が多く聞かれました。

多少のことには目をつぶってもファッションにこだわりたい、その気持ちは充分理解できます。でも、健康を犠牲にして、というのはやりすぎかも。薄着で体調を崩しては本末転倒です。おしゃれと健康も、やっぱりバランスが大事ですね。

立ち止まって、考えて～言い方・伝え方～

近年、メールやSNS(ソーシャルネットワークサービス:LINEやTwitterなど、ネット上でのコミュニケーションツール)の普及で、人と人が互いに顔を合わせず、声も聞かずにやりとりすることが当たり前になってきました。いつでも・どこでも・離れていても…という便利さの一方で、自分の考えを正確に相手に伝える、また相手の発言や行動の意図をきちんと読み取ることが難しいのも事実です。「気づかないうちに相手を怒らせてしまった。」「突然ひどいことを書かれて傷ついた。」といった話も本当によく耳にします。

自分の思いを伝えること、相手の気持ちを理解することはコミュニケーションをとるうえで大きな目的のひとつです。難しいですが、面と向かっていればある程度、表情や口調などから推し量りやすいですね。ネットを介したコミュニケーションでは、こうした情報が読み取れない分、よりいっそう相手の立場などを考え、思いやる必要があると言えるでしょう。



インフルエンザ 予防のための基礎知識



インフルエンザは、インフルエンザウイルスによる感染症です。せきやくしゃみなどの飛沫や接触を介してウイルスが人から人へうつります。感染すると、普通のかぜの症状に加え、急な高熱(38℃以上)や寒気、だるさ、全身の筋肉や関節の痛みなどの重い症状が出てきます。気温が低く、空気の乾燥しているこの季節は流行の危険性が高く注意が必要です。

インフルエンザの感染経路

インフルエンザの主な感染経路は「飛沫感染」と「接触感染」です。

飛沫
感染



せきやくしゃみで飛び散った「飛沫」の中のインフルエンザウイルスを直接、鼻や口から吸い込んでしまうこととうつります。

接触
感染



ドアノブや机、いろいろなものについているウイルスが手につき、その手で鼻や口を触ったり、食事をしたりして、体内に取り込んでしまう。

予防のためのポイント

インフルエンザにかからないために、普段から以下の予防対策をしっかりと実行してください。また、インフルエンザが流行る前に予防接種を済ませておくことも予防や重症化を防ぐ効果が期待できます。



栄養バランスの良い食事や十分な睡眠で体調を整えておく。



帰宅後には石けんを泡立てて手洗いをしっかりとる。



冷たく乾燥した空気から喉を守るためマスクを着用する。



せきやくしゃみをするときは、ティッシュやハンカチで押さえる。



加湿器で室内の湿度を50～60%程度に保ち、換気もする。



流行時には人混みを避ける。やむを得ないときはマスクをする。

【朝スッキリ起きる方法】

1. アラームは3段階設定

起きたい時間の10分前、5分前、本当に起きたい時間にアラームをかけます。本当に起きる時間は前の2回とアラーム音を変える。

2. 好きな曲で気持ちよく起床

目覚まし時計の騒がしい音が苦手な人は、自分のお気に入りの音のアラームに設定する。

3. 布団の中でストレッチ

目が覚めたら布団の中で、一日のスケジュールを考えたり、ポジティブなことを考えながら、ゴロゴロ動いたり、伸びをする。

4. 寝起きに体を動かす

目覚まし時計を布団から3メートルくらい離れた場所に置き、止めるために必ず歩かなければいけないようにする。

5. 休日に生活リズムを崩さない

生活リズムを崩さないようにするため、休日でも普段と同じ時間に起きるようにする。

6. 寝る前の「リラックス状態」を作る

寝る前にストレッチやヨガをしたり、寝る90分前にゆったりと風呂に入る。

Rest

レスト: 休養、休息

心身が疲れたら、良質な睡眠をしっかりとります。



3つの「R」で上手に ストレス対処!

Recreation

レクリエーション: 気晴らし、娯楽

趣味など自分の好きなことをします。体を動かすのもよいです。



Relax

リラックス: 緊張を解きほぐす

余分な力を抜いて、くつろぐようにします。



保健室からのお知らせ

- ・感染症予防のため、手洗い、手指消毒、マスク着用、教室の換気、昼食時の黙食の徹底をしてください。
- ・使い捨てコンタクトレンズの空ケースの回収状況は、6.7kgでした。(2月6日現在)

ご協力よろしくお願いします☺