

保健だより

【1月号】
令和2年1月9日
さいたま市立大宮西高校
保健室・保健委員会

新しい年が始まりました。
これからが一年で最も寒さの厳しい季節となります。
体調管理に一層気をつけて過ごしていきましょう。

【保健室からのお知らせ】

- ①教室の換気を行いましょ。
 - ・エアコン使用時の閉め切った教室では、二酸化炭素濃度が高くなり、体調不良や集中力低下の誘因になります。感染症の蔓延防止のためにも、換気扇を常時使用し、1時間ごとに教室の窓を全開して新鮮な空気に入れ替えましょ。
- ②感染症（インフルエンザ、感染性胃腸炎等）の診断を受けた場合は、速やかに手続きをお願いします。
 - ・医師に出席停止の期間を確定し、学校へ連絡をしてください。
 - ・治癒後、担任の先生から受け取った「出席停止届（保護者記入）」の用紙に処方箋のコピーを添付し、速やかに担任の先生まで提出してください。
- ③日本スポーツ振興センターの手続きがある人は、速やかに書類を提出してください。治療途中の場合も保健室まで報告に来てください。

寒い朝こそ朝ごはん




体温が上がり、からだが活動モードに切り替わります。

インフルエンザ流行中!!

なぜやインフルエンザは、自分がかからないために気をつけることも大事ですが、人にうつさないようにすることも重要です。特に学校は、たくさんの人が集まる場所なので一人ひとりが気をつけることで感染が広がります。

なぜやインフルエンザを人にうつさないよう気をつけましょ。

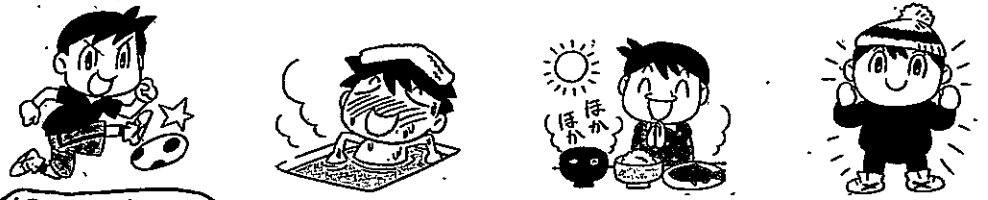
- まず自分から**
- 
- ・栄養バランスのよい食事をとる。
 - ・睡眠を十分にとりて体を休ませる。
 - ・外から帰ったら、うがい、手洗い
 - ・マスクをする。
 - ・適度な湿度を保つ（60%程度が目安）
 - ・かかってしまった時には治るまでしっかり休む。
- なぜやインフルエンザにかからないことが第一です。からだから規則正しい生活を送り、免疫力をつけましょ。

体温もアップ 免疫力もアップ



- 体温が1℃下ると、免疫力は30%低くなります。
- 平熱が低い人は、体温を上げましょ

自分の平熱より1℃下ると免疫細胞の働きは30%低くなり、1℃上がると5~6倍になるといわれています。もともと平熱が35℃台しかない人は免疫力も低いというわけです。



- 運動をしよう!! 筋肉が増えると体温も上がりましょ
- 湯船に10分つかると+1℃!!
- 冷たい食べ物は体温を下げてしまいましょ。朝は特に温かい物を!!
- 服装も大事!! 3つのくび(首、手首、足首)は冷やさないましょ!!

（これから学年末テスト、センタ試験、一般入試が控えています。免疫力を上げて万全の状態に臨みましょう!!）

若者に多い!! カフェイン中毒

勉強の頑張りに、コーヒーやエナジードリンクなどを活用している人も多いのでは? これらに含まれるカフェインは眠気をほらい集中力を高める効果があります。しかし...

●カフェインで中毒症状!?

多量に摂取すると頭痛、不安、不眠、嘔吐や下痢、動悸など様々な症状を引き起こすことがあります。非常にまれですが、死亡例も報道されました。しかし、カフェインに対する敏感さは個人差があり、安全な摂取量の基準はありません。摂りすぎかも? と思ったらカフェインレスに切り替えるなど対策を!!

保健委員担当 3-6
田中・安藤

裏面(家庭研修中は自分メンテナンスを)↓

一年の計は…待ち遠しい春に向かって

『一年の計は元旦にあり』といわれますが、みなさんは何か計画を立てましたか。目標達成には、土台となる心身の健康も欠かせません。大きな目標とあわせて健康目標も立ててみてはいかがでしょうか。

春が来るまで寒さはもうしばらく続きます。受験を控えているみなさんは、心身のコンディション調整に重点を移し、存分に力を発揮できるように過ごしてくださいね。

また、1/27からは家庭研修に入ります。3月の卒業式や新生活に向けて、時間を有効に活用しましょう。

家庭研修中

は

自分メンテナンス!

特に病気でもないのに頭痛や腹痛などの体調不良が多い人は、その原因を見つけて、生活リズムを立て直しましょう。



むし歯や歯周病の治療がまだの人、メガネやコンタクトレンズがあわなくなっている人、治療や検査のチャンスです。

なんとなくボンヤリしてしまったり、疲れているなと感じる人は、思い切って休養をとって、リフレッシュしましょう。

からだと心のメンテナンスで、
新年度を元気よくスタートする準備を整えましょう。

健康にも自覚と責任を…次のステージへ

3月までのこれからの時期は、当年度の振り返りと同時に新生活に備えるための時期です。

セルフメディケーションについて

WHO(世界保健機構)の定義では、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」とあります。

心身の健康を維持・増進するにあたり、自身の判断による割合は、成長とともに増していき、自分の人生の一部としてより一層自覚し、責任を持って行動していく必要があるのです。

みなさんが持っている「未来」や「夢」の種。土に張る根っこの部分が「健康」です。健康は睡眠や食事、運動、手洗いなどの予防で支えられています。そして、「努力」が成長のための水になります。でも、水を与えすぎても根を腐らせてしまいます。バランスをとって大事に育ててください。基本は「睡眠(休養)・食事・運動」の生活習慣を崩さないこと。そのうえで、けがや病気の予防、早めの治療なども心がけていきたいものです。

☆**整理整頓** 不用なものを片付け、身の回りを整理整頓すると、物を探す手間や時間が減る、余計な刺激が減って落ち着いた気持ちで生活を送ることができるなど、精神衛生上にもよい影響があります。

☆**時間の管理** 用事を詰め込み過ぎたり、やりたいことがたくさんあるとついつい睡眠時間を削ったりしがちですが、それによって体調を崩したりけがをしたり、うっかりミス元になることがあります。ゆとりの時間も確保し、スケジュール管理をしていきましょう。

