



保健だより 1月



磐城桜が丘高等学校 保健室
平成 29 年 1 月

年が明け新しい1年が始まりました。今年の干支は“酉(とり)”です。“とり”のように飛躍する1年にしましょう。1月はインフルエンザなどの感染症が流行する時期なので予防に努めてください。3年生はいよいよセンター試験です。今まで頑張ってきた勉強の成果を発揮できるように、体調管理や生活習慣に気を付け、万全の状態です試験に臨みましょう。



◆ 感染症予防 ～インフルエンザに注意！！～ ◆

インフルエンザは、高熱を伴って急激に発症し、悪寒、頭痛、倦怠感、関節痛、筋肉痛などの症状が現れます。罹患者のくしゃみや咳などの飛沫から感染するので、石鹸による手洗いやうがい、マスクの着用、手指のアルコール消毒で予防しましょう。出席停止期間は、発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまでとなっています。上記の条件を満たしていても症状が治まっていない場合は登校を控え、医師の診断を受けましょう。

登校前に健康観察

体調不良時は必ず体温測定をしましょう。体温が高い場合や症状がひどい場合には登校を控えて受診しましょう。



マスクの正しい使用

マスクは、鼻から顎までぴったりと着け、顔との間に隙間ができないようにしてください。また、目には見えませんが、使用したマスクにはウイルスや細菌が沢山付いています。1日1枚を目安に使い捨ててください。



教室の環境を整える

窓を閉め切っていると汚れた空気が教室中に漂います。感染症に罹患する原因にもなるので、休み時間ごとの換気で新鮮な空気を取り入れてください。また、冬は空気が乾燥するので、適度な加湿も心掛けましょう。



身体の免疫力を高める

□寝つきが悪く、朝すっきり起きることができない。□食欲がなく、食事時間や栄養バランスが不規則である。□運動不足である。□体温が35.9℃以下である。□入浴はシャワーだけですませることが多い。□便秘や下痢をしやすい。□風邪をひきやすく、風邪をひくとなかなか治らない。
☆上記に当てはまる数が多い人ほど免疫力が低下している可能性があります。
免疫力を高め、感染症を予防するためには生活習慣の改善が重要です。



◆ 規則正しい生活リズムは朝食から ◆

保健室で問診していると“朝は食欲がない”“朝食を食べる時間がない”という人がいます。朝食の欠食は夜型の生活と深く関わっているということを皆さんは知っていますか？質の良い睡眠がとれないと朝すっきり目覚めることができず、朝食も食べられなくなります。朝食を食べないと体温が上がらないため脳や身体が十分に活動できなくなります。また、低血糖の状態は悪心や頭痛、倦怠感など身体の不調を引き起こすこともあります。朝食は、1日の生活リズムを確立するうえで大変重要です。早寝早起きを心掛け、朝食をしっかりと食べる習慣をつけましょう。



◆ スマートフォンの使い方 ◆



冬季休業中にスマートフォンが手放せなくなった人はいませんか？常にスマートフォンを操作していないと気が済まないという人は、依存症になっている可能性があります。スマートフォンは便利なものですが、使い方を間違えると様々な問題を引き起こします。適切な使い方を理解し、上手に活用しましょう。

- スマートフォンの長時間の使用は、生活リズムに悪い影響を与えます。特に就寝前のスマートフォン操作は、睡眠に支障をきたし、体調不良を引き起こすことがあるので止めましょう。
- SNSを使用する場合には、個人が特定されるような情報は絶対に載せない、誹謗中傷を書き込まないなど基本的なマナーやモラルを守って使用してください。

◆ 防災とボランティアの日 ◆

毎年1月17日は、“防災とボランティアの日”です。これは1995年1月17日に発生した阪神淡路大震災を契機に制定されました。自然災害はいつ起きるかわからないため、日頃からの備えが大変重要です。

災害の備え

- 貴重品はいつも身につけましょう。
- 災害時の避難場所や安否確認の方法を予め家族と確認しましょう。
- 水や食料などが入った非常用持ち出し袋を準備しましょう。
- 学校などの施設では予め避難経路を確認しましょう。



◆ 1月の献血バスのご案内 ◆



15日(日) 10:00-11:30	13:00-16:30	鹿島ショッピングセンター
22日(日) 9:30-16:30		イオンいわき店
29日(日) 10:00-11:30	13:00-16:30	鹿島ショッピングセンター

