

保健だより 12月



磐城桜が丘高等学校 保健室
平成 28 年 12 月

今年も残すところあと1か月となりました。今年はどうな1年でしたか？今年のうち、1年間のまとめを行い、新しい気持ちで新年を迎えられるようにしましょう。12月も感染症が流行しやすい時期なので、引き続き予防に努めてください。3年生はセンター試験も近くなり、焦りや不安が大きくなる時期だと思います。運動や入浴などで気分転換しながら、受験勉強に取り組みましょう。



◆ 体調管理 ◆

数週間前から続いている風邪の症状や怪我の痛みを訴えて来室する人が多く見られます。身体の不調は放っておくと悪化に繋がり、回復に多くの時間が必要となります。万全な状態で学校生活を送るために、身体の不調は初期の段階で対応することが重要です。

身体の不調を感じた時の対応

- 【休養】** …身体を休めることで免疫力を高めます。発熱時は特に体力が奪われるので、休養を取りましょう。
- 【水分】** …発熱や下痢、嘔吐などの症状がある場合は、体内の水分や塩分などが不足しがちになります。脱水症状が起きないように、スポーツドリンクや野菜スープなどを少しずつ飲みましょう。
- 【栄養】** …胃の調子が悪い時は温かいものや消化に良いものを摂取しましょう。下痢や嘔吐などで食べられない時には無理をせず、少しずつ水分を補給をしましょう。
- 【受診】** …発熱・関節痛・頭痛・腹痛・下痢・嘔吐などの症状がある場合は受診しましょう。授業や部活等で怪我をした後、症状が軽快しない場合は早めに受診しましょう。



保健室からのお知らせ

保健室に行くことを誰にも告げないまま来室する生徒がみられます。授業時間に保健室を利用する場合は、担当教科の先生の許可を得てから来室するようにしてください。



◆ 冬季休業 ◆

本校では、12月19日(月)から冬季休業となります。年末年始はイベントが沢山あり、外出する機会が多くなると思います。人が集まる場所に行くことで、感染症に罹患する危険性はより一層高まります。うがい・手洗いを徹底し、マスクを着用するなど予防に努めましょう。また、気温が低下する季節なので防寒対策をしっかりと行い、身体を冷やさないようにしましょう。

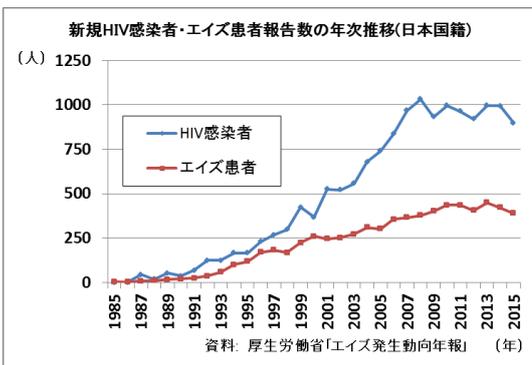


有意義な冬季休業を過ごす

<p>○運動 運動不足は心身の不調にも繋がります。スポーツやウォーキング、体操などで積極的に身体を動かし、健康に過ごしましょう。</p> 	<p>○食事 年末年始は暴飲暴食に注意し、食事の規則正しいリズムや栄養のバランスを意識した食生活を送りましょう。</p> 	<p>○睡眠 休業中も早寝早起きを心掛けてください。現在夜型の生活の人は<u>早めに朝型の生活に切り替え</u>ましょう。</p> 	<p>○歯科受診 4月の歯科検診で所見があり、まだ歯科を受診していない人は冬季休業を利用して受診・治療を行いましょう。受診・治療が終了した人は受診結果を記載した書類を保健室まで提出してください。</p> 
---	---	---	--

◆ 世界エイズデー ◆

毎年12月1日は“世界エイズデー”です。世界でのエイズの蔓延防止と患者や感染者に対する差別・偏見の解消を目的に、WHO(世界保健機関)が1988年に制定しました。近年、日本でもHIV感染者やエイズ患者は増加しています(下記のグラフ参照)。他人事とは思わずに、この機会にエイズに関する正しい理解を深めましょう。



○レッドリボンとは

レッドリボンは、古くからのヨーロッパの風習で、病気や事故で人生を全うできなかった人々への追悼の気持ちを表すものでした。レッドリボンがエイズのために使われ始めたのは、演劇や音楽などで活動するニューヨークのアーティストたちにエイズが広がり、エイズで死亡する人々が増えた1990年頃のことです。追悼の気持ちとエイズに苦しむ人々への理解と支援の意思を示すため、レッドリボンをシンボルにした運動が始まりました。レッドリボンは、エイズに関して偏見をもっていない、エイズと共に生きる人々を差別しないというメッセージです。

