明石市立衣川中学校　　保健室　　2017年1月10日(火)

ほけんだより



いよいよ新しい年がスタートしました。「一年の計は元旦にあり」ということわざにもあるように、何かを始めるなら年の初めにしっかりと計画を立てるとよいですよ。
保健室からの提案としては、今年一年を健康にすごすための目標を何か一つ決めて、実行してほしいと思います。「好き嫌いをなくす」「夜更かしをしない」など、何でもよいのです。健康づくりのための新しい一歩を踏み出して下さいね。

それぞれの道をめざして…
自分の力を引き出すために

●試験・面接に備えて

「静かで集中できる」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、試験や面接は朝から実施されることが多いです。夜ふかし生活をそのまま放っておくと、当日起きられずに遅刻、なんてことも…?!　本番を想定して少しずつ就寝時刻を早め、生活リズムを朝型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、すべての基本。加えていまの時季は、かぜ・インフルエンザなど感染症の予防も必須です。マスクをつける、人混みを避けるなど、「うつされない」ための行動をしっかり実行して、心身ともに健康な状態をキープできるようにしましょう。



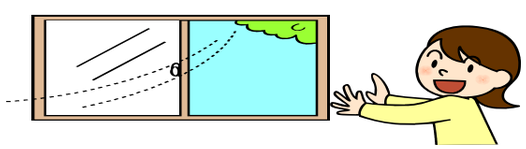
みなさんがこれまでがんばって準備し、積み上げてきた実力で、それぞれがめざす進路、目標に向かって道を切り開いていけるはず。そのためにも、万全の体調で臨むことが欠かせないのです。

12月からHR教室のエアコンの使用が許可されています。

①　エアコンを付けて窓を全開…。
②　エアコンのにおいで気分が悪い…。
③　私は寒いけど友だちは暑い…。

いろんなことを訴えて保健室に来る人がいました。

みんなが心地よく、授業を受ける事ができるようルールを守り適切な使用をして下さいね。



換気をしないと…

●二酸化炭素が増え、頭痛などを引き起こす



●インフルエンザなどのウイルスに感染しやすくなる



●イヤなにおいがこもる



●チリやほこりがたまり、アレルギーの原因になることも



部屋の空気は、こまめに入れ換えましょう！

今シーズンは、インフルエンザの流行が例年になく早く始まりました。1月5日現在で全国で患者数が約51万人となっているようです。本校でも12月に数名インフルエンザの診断で欠席の人がいました。
インフルエンザの感染を防ぐために、せきが出る人はマスクをして、帰宅時や食事の前に手洗いやアルコール消毒液で手を消毒しましょう。インフルエンザの重い症状を防ぐために、適切な食事や睡眠をとってください。

「感染経路」から学ぶインフルエンザ対策

●飛沫(まつ)感染　感染した人のせきやくしゃみと一緒に飛び散る、ウイルスが含まれた「飛沫」（唾液）を口や鼻から直接吸い込んでしまう

●飛沫(まつ)核感染　ウイルスが含まれた「飛沫」の水分が蒸発し、細かい粒子（飛沫核）になって空気中を漂っているものを口や鼻から吸い込んでしまう

●接触感染　ウイルスがついたものに触れた手で口や鼻、目をさわることで、それらの粘膜から感染してしまう



「手洗い」「マスク」「人混みを避ける」など、インフルエンザの一般的な感染予防対策がなぜ有効なのかわかると思います。
ウイルスは目には見えませんが、『どこから・どのように』侵入するのかを知っておけば、効果的に防ぐことができますね。体の抵抗力アップや予防接種など、他の対策ともあわせて、みんなでインフルエンザと闘っていきましょう！

インフルエンザの出席停止期間

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで



〈例〉

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	
発症	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目		登校可能

※発症後1～3日目に解熱した場合は、発症後6日目から登校できます。
発症後4日目以降に解熱した場合は、解熱後2日が経ってから登校できます。

学ぶ、伝える、忘れない…
防災とボランティアの日

1995年1月17日に起こった阪神・淡路大震災。その復興で大きな役割を果たしたボランティア活動への認識を深め、災害への備えの充実・強化を図る目的で、1月17日は「防災とボランティアの日」に制定されています。

自然災害は完全に予測し、防ぐことはできません。また、阪神・淡路大震災の後も、2011年の東日本大震災をはじめ、多くの災害が起きています。2016年の熊本地震や東北・北海道を襲った台風などは、記憶にも新しいことでしょう。重要なのは被害を最小限に食いとめること。そのためには『必ず起こるもの』と認識したうえで、過去から教訓を学ぶ、多くの人に伝えていく、記憶や知識を忘れない…こうした心がけが欠かせないと思います。

自分だけでなく、家族や友だち、周りにいる人の生命や安全を守るために、普段からできることに取り組む。その姿勢が被害を抑えることにつながっていくのです。



使い捨てカイロを使うときは



使い捨てカイロは、鉄が空気中の酸素と反応して酸化鉄になるときに出る熱を利用したものです。心地よい温かさのため油断しがちですが、低温やけどをしやすいので、使用するときは以下の点に注意することが大切です。

〈使い捨てカイロ使用時の注意〉

- 肌に直接当てない。
- 長時間、同じ場所に当て続けない。
- 就寝時には使用しない。
- 他の暖房器具と併用しない（カイロの温度が上がりすぎるおそれがある）。
- 熱いと感じたらすぐ使用を中止する。



＝　1年生のみなさんへ　＝

もうすぐ、スキー実習です。当日体調が悪い場合は、参加を見合わせてもらうことになりかねません。
本日配布した健康調査の締め切りは13日(金)です。
期限厳守で提出して下さい。　体調管理をしっかりとしましょう。



26日(木)3校時に兵庫県立大学看護学部の学生さんたちによる健康教育「飲酒の害」を2年生、2月2日(木)3校時には「タバコの害」を1年生に予定しています。