

保健だより☆えがお

令和4年1月12日
鳥取県立青谷高等学校
NO. 12



「一年の計は元旦にあり」ということばがあります。物事をやり遂げるには、まず最初に計画を立ててから実行すべきという意味です。どんな目標も、しっかりと計画を立て、頑張りを積み重ねることが大切です。また、その土台となるのは元気な体と心。大きな目標とあわせて、健康の目標を立ててみましょう。今年も保健室は、頑張るあなたの体と心の健康のお手伝いをしますよ。



今年も感染症と上手につきあうことを目標に！

昨年の年末年始よりも行動制限が緩和され、少しはゆったりとした気持ちで年末年始を過ごしたと思います。しかし、全国的にオミクロン株の感染者数が増加し、鳥取県東部も警戒レベルがあがった今、気を緩めることなく感染症対策をしていくことが大切です。私たちにできることは、**基本的な感染症対策を実行すること、そして冷静に行動すること**です。学校生活が始まった今、自分でできる対策を確認しましょう。

一人ひとりの意識と行動が

感染症の流行を防ぎます！



マスクを着用

鼻やのどが潤って、感染の予防に。くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。食事をする時以外はマスクを着用しましょう。

人混みを避ける

人が集まる場所では感染の確率が高くなるので、注意を！

規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。



こまめな手洗い

「帰宅後」「食事前」「掃除後」「運動後」等には、石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。手洗いができない環境の場合は、アルコール消毒を行いましょう。

日々の健康観察

毎朝、検温をして健康管理を徹底しましょう。発熱やその他体調不良の場合は、体調が整うまでは登校を控えましょう。

部屋の換気

窓をあけてウイルスを追い出しましょう。

- 30分に1回以上数分間窓を全開にします。
- 空気の流れを作るため、二方向の壁の窓またはドアを開放します。



「体温」は体の健康指標

近年、体温を測定する機会が増えました。体温は、私たちの体の健康状態を示す指標となるものです。体温について正しく知り、上手に活用しましょう。

病気で発熱する仕組み

- ①ウイルスの侵入で免疫細胞が働き、脳の視床下部（体温調節中枢）が体温を上げるように司令を出す。
- ②体温を上げるため、血管を収縮し、寒さを感じて、熱の放出を少なくする。
- ③免疫細胞が活発に働き、体温が上昇する。（⇒発熱）
- ④回復に向かうと、発汗して熱を下げる。

個人差のある平熱・発熱

平熱時 (36.9℃)

発熱時 (37.9℃)

平熱時 (36.0℃)

発熱時 (37.0℃)

平熱は個人差があるので、普段から自分の平熱を把握しておきます。体調不良時に、平熱と比較して、1℃以上体温が上昇していたら、発熱を疑います。



健康維持のために朝食を見直してみましょう！

体調不良を訴えて保健室に来室した生徒の問診をとると、朝食を食べていない生徒や食べていても菓子パンのみの生徒もあり、体を作る大切な時期である高校生にとって危機感を感じます。

ちなみに、今年度6月と11月に実施した朝食アンケートの結果は…

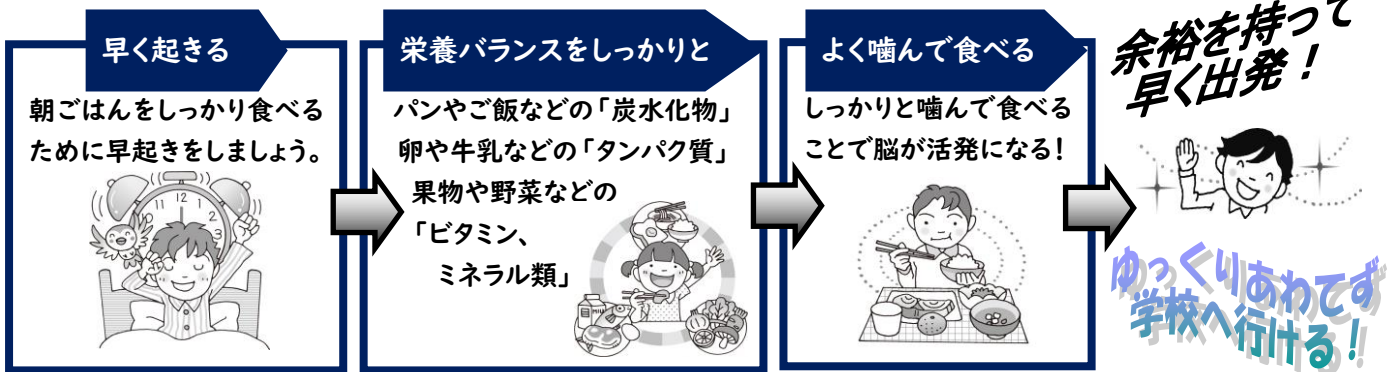
【朝食アンケートの結果（朝食摂取率）】

		1年次	2年次	3年次	合計
6月	休日	81.3%	71.9%	83.1%	79.5%
	平日	93.1%	85.3%	96.3%	92.1%
11月	休日	83.9%	78.2%	85.0%	82.7%
	平日	83.9%	80.0%	87.5%	84.3%



休日の摂取率は各年次とも上がっていますが、平日の摂取率は各年次とも下がっている状況です。

朝食は単にお腹を満たすだけではなく、午前中のエネルギー補給や脳の活性化、腸を動かす等、さまざまな効果があります。もう一度、自分の「朝食」を見直してみましょう。



心の健康④

元気がないとき 調子が悪いときほど

上を向いて歩こう！



嫌なことがあって心が暗くなると、まず笑顔が消えます。顔は下を向き、背中丸くなります。そうすると、気道が狭くなり胸が圧迫されるので、呼吸は自然に浅くなります。

浅い呼吸では、体に酸素が十分行きわたりません。自律神経のバランスも乱れて、疲れやすくなったり、免疫力が下がったりして体調が悪くなることも…。また、体調が悪いとさらに落ち込むことになり…と、悪い流れ=負のスパイラルに陥ることもあります。

といっても、本当に辛く悲しいとき、胸を張って元気に歩き出すのはとても無理。だから、まずは、上を向いてください。どんなにつらいときも、ちょっとあごを上げてみましょう。そうすると、気道がまっすぐになり、自然に呼吸が深くなります。

その結果、自律神経のバランスが安定します。つまり、上を向くことで、悪い流れ=負のスパイラルを断ち切り、無理なくプラス思考に変えられるのです。つらいときこそ、「上を向いて歩こう！」。



保健室からの連絡



歯科治療や眼科受診をした人は、検査結果のお知らせの用紙を必ず担任又は保健室へ提出してください。まだ終了していない人は、終わりしだい提出をお願いします。

その他、冬休みが明けて、何か話しておきたいことがある人、心配なことや悩み等がある人は、保健室へ来てください。待っています。

保健室のひとりごと



あけましておめでとうございます！ 年末は雪が積もり寒い日が続きましたが、みなさんはどんな年末年始を過ごしたのでしょうか。さあ、3学期のスタートです。今年度もラスト3ヶ月。感染対策を行いつつ、一緒に頑張りましょう！