

保健だより12月号



令和3年12月22日
鳥取西高等学校

今年もまた、新型コロナウイルス感染症の影響で学校の行事の変更などがありましたね。
来年も一人ひとりの予防が、自分や周りの人たちみんなを助ける1年となりますように・・・。

保健委員感染症対策班の取組の紹介



○12月6日～9日の4日間、感染症対策についての校内放送を昼休憩に行いました。

○きちんと換気ができているか、CO₂モニターを使用して、二酸化炭素濃度を計測・記録しました。

<委員の感想>

移動教室もなく教室のエアコンがずっとついていたのもあり、換気をしないとCO₂濃度が高くなっていて、換気はすごく大切だと思いました。

12月に入り、各教室で暖房を使用している様子があります。寒いですが、換気はしっかりと行いましょう。

放送内容の一部

「みなさんが安心・安全な学校生活を送っていくため、次のことを特に徹底しましょう。①昼食時は椅子を近づけず、前を向いて食べること②寒いからと言って教室を締め切らず、こまめに換気すること③手洗いうがいをこまめにするこ、これら以外にも友達同士で声を掛け合い、感染症予防の徹底を目指してみてください。一人一人が意識を高く持ち、残りの学校生活を乗り切りましょう！」



冷えしらずをめざそう！

参考：日本学校保健研修社「健」2021年12月号

寒さの厳しい冬は、体の冷えが気になる人も多いかもしれませんね。冷えは体だけでなく、心まで様々な不調を招くと言われています。冷えの主な原因は血行不良で、毎日の過ごし方に大きく関係しています。冷えが気になる人は「体質だから」と放っておかず、食生活や運動習慣を見直してみましよう。

冷えから起こる不調

体：頭痛、首や肩のコリ、腰痛、倦怠感、肥満
心：やる気が出ない、気分が落ち込む、いらいら、不眠
美容面：肌のくすみ、たるみ、かさつき
免疫力：体温が低下することで免疫力が落ちてしまう可能性も…

～4つの冷え対策を紹介～

1 適度な運動で筋肉を鍛える

体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹などの大きな筋肉を鍛えると冷え対策に。ふくらはぎを鍛えると、血流がよくなり熱量がアップします。

2 タンパク質をしっかりとる

食べ物を消化・吸収するときには、熱が作られます。特にタンパク質は熱にかわりやすいので、肉や魚をしっかり摂りましよう。

3 冷えから体を守る服装選びを

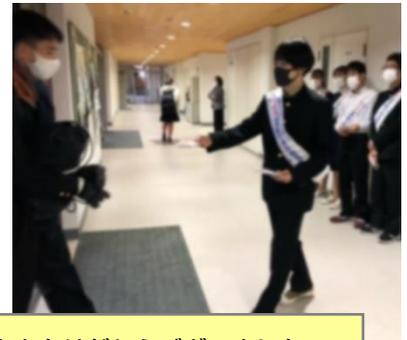
血流が妨げられると冷えの原因に。タイトな服やきつい靴は避けましよう。我慢の薄着も要注意。上手な重ね着で温かく。

4 お風呂タイムで冷えにくい体に

湯船で体を温めた後「ぬるいお湯や水を手足にかける」。これを数回繰り返します。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなります。

「レッドリボン30周年 ~ Think Together Again ~」

12月3日(金)保健委員会1年生が、校内で「世界エイズデー」の啓発活動を行いました。啓発のためのチラシとポケットティッシュを登校してきた生徒に配布しました。



立ち止まって受け取ってくれたみなさんありがとうございました。

テーマに込められたメッセージ

レッドリボンは、「世界エイズデー」キャンペーンをはじめ、HIV／エイズに関する運動の世界的なシンボルです。

このレッドリボンがエイズのために使われ始めたのは、エイズが社会的な問題となりつつあった30年前のアメリカです。1991年にニューヨークの芸術家たちが、エイズで亡くなった仲間に対する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表明するため、レッドリボンをシンボルとする運動を始めました。レッドリボンが使われ始めてから30周年の節目において、このシンボルに宿る意味を原点に立ち返って考えるとともに、HIV／エイズに関する検査や治療、支援などの知識を身につけ、HIV検査の受検促進や差別・偏見の解消につなげていきたいと考えています。

参考：API-Net エイズ予防情報ネット



図書館で、エイズやHIVに関する情報について特設コーナーを設置し、紹介していただきました。

保健室からつぶやき・・・

○12月11日は「胃に(12)にいい(11)」の語呂から、「胃腸の日」だそうです。

クリスマスやお正月とイベントの多い冬休みですが、胃腸をいたわってあげてくださいね。

○もうすぐ、冬休みに入ります。学校がある時と同じ生活リズムを心がけ、自分の体調管理に努めながら過ごしましょう。

○3年生の多くのみなさんは、受験まで、あともう少しですね。

体調を整えて本番を迎えてください。保健室から応援しています！

