

保健便り

保健目標 心の健康について考えよう

今年度も残り少なくなり、それぞれの学年のまとめの時期となりました。この時期は、心や体が疲れやすくなります。そんな時に本校の図書館司書の清水先生が寄稿してくださいました。

「だらしのない生活をするとうどうなるの？」

司書の清水です。今回は私の体験談をします。

だんだん寒くなってきたある日、「今日は一日、布団から出なくてもいいか」

→「寝てるだけだし、ご飯もお菓子ですませればいいか」→「寒いし、お風呂

も入らなくていいか」という生活を続けたことがあります。こんな生活ですから、ますますやる気は起きなくなり、すべてがどうでもよくなってきます。ところが、あるとき突然、わけもなく泣き出したくなったのです！これには驚きました。悲しいことなんて何もなかったのに！

そこで「これはいけない！」と思った私。だだだらと寝ていないで布団から出る、きちんとご飯を食べる、お風呂に入って体を温めてから寝る…という生活に改めました。すると、今までどんよりしていた気分が嘘のよう。打って変わって、明るい気分で家を出ることができるようになりました。

「心身相関」ということばがあります。心と体はお互いに影響しあいます。体だけでなく、心も健康にすることが大事。その第一歩が、正しい生活態度というお話でした。



インフルエンザ流行状況

3学期に入ってからインフルエンザに罹った生徒数（2月21日現在）は・・・**81人**

1年生45名、2年生36名です。3学期当初は、インフルエンザA型とB型が混在していましたが、現在はB型が主流です。

保健委員コーナー

テーマは「インフルエンザ予防」です。保健委員のアドバイスを参考にして健康管理をしてください。

保健委員が書いた記事を掲載します！テーマも自分たちで決めています。

今月は、2-5、2-6、2-7の後期保健委員が書きました。

かぜとインフルエンザの違い

○インフルエンザは普通のかぜと異なり、突然38℃以上の「高熱」や、関節痛、筋肉痛、頭痛などのほか、全身倦怠感、食欲不振などの「全身症状」が強くあらわれるのが特徴です。普通のかぜは1年を通してみられますが、インフルエンザは季節性を示し、日本では例年11～12月頃に流行が始まり、1～3月にピークを迎えます。かぜの多くは、発症後の経過がゆるやかで、発熱も軽度です。

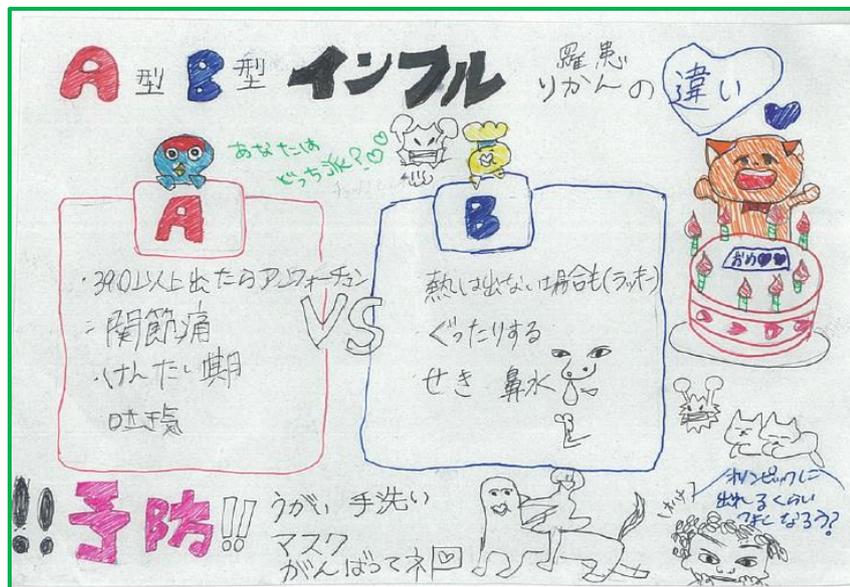
	かぜ	インフルエンザ
主な症状	上気道症状	全身症状
症状の進行	緩徐	急激
発熱	37～38℃	38℃以上
症状	<ul style="list-style-type: none"> ○くしゃみ ○喉のいたみ ○鼻水・鼻づまり 	<ul style="list-style-type: none"> ○咳・喉・鼻水 ○倦怠感・食欲不振 ○関節痛・筋肉痛・頭痛

インフルエンザを予防するために

- インフルエンザの感染原因の多くは、感染した人の咳やくしゃみによって空気中に拡散されたウイルスを吸入することによる「飛沫感染」。これを防ぐために「マスクを着用」しましょう。
- ドアノブなどの環境表面についたウイルスへの接触で、鼻や口などの粘膜や傷口から感染する「接触感染」も、これには「手洗い」が有効です。

もし感染してしまったら？

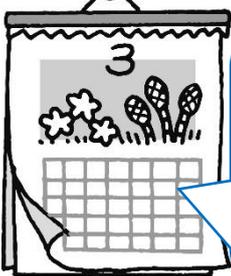
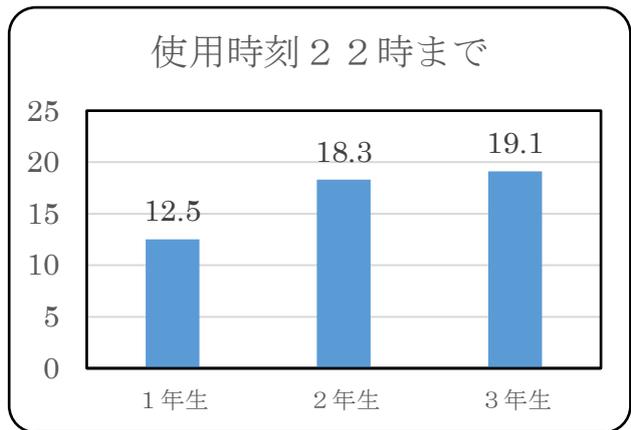
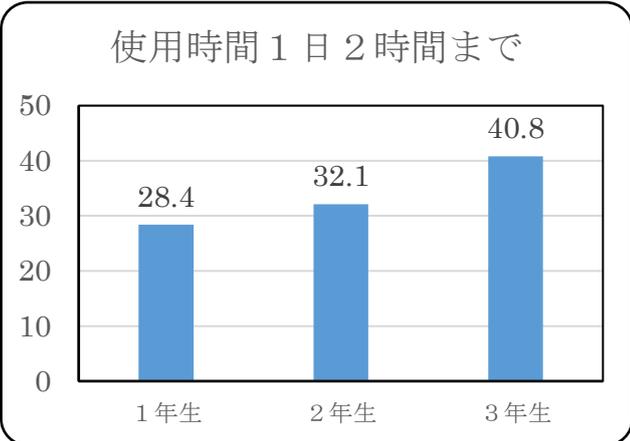
- 安静にし、睡眠をとりましょう。
- 適温適湿を心がけましょう。(18～20℃、50～60%)
- 水分をしっかりと補給しましょう。



AAA (Act Against AIDS) 運営事務局から感謝状が届きました。世界エイズデーに関する保健委員会の活動に対していただいたものです。

保健委員によるスマホ調査結果報告

6月～12月毎週水曜日に実施しました。



保健委員が提案した「スマホ使用時間を1日2時間まで」の目標達成は、学年が上がるごとに守られていました。「使用時刻を22時まで」は残念ながら、多くの生徒が22時以降も使用していました。2学期以降は、学習目的以外の使用状況として調査したにもかかわらず、上記の通りでした。生活リズムを見直し、新しい学年に向けて準備しましょう。

保健室から・・・

平昌（ピョンチャン）ではオリンピック開催中、その後パラリンピックが開催されます。TVにかじりついている日々です。見事メダルを取った選手、残念ながら逃した選手、それぞれの姿に感動を覚えるのはなぜでしょう。ここに至るまでの各選手の積み上げたであろう努力、鍛錬など目には見えない背景を感じ取るからでしょうか。全ての選手の皆さん、支えてきたスタッフいろいろな人々に拍手を送りたいと思います。

保健委員にも大きな拍手を送りたいと思います。スマホ調査、翠陵祭企画、LHR実施、保健便りの原稿、学校保健員会での発表、世界エイズデーに関する取組など自主的に活動しました。よく頑張りました！！

