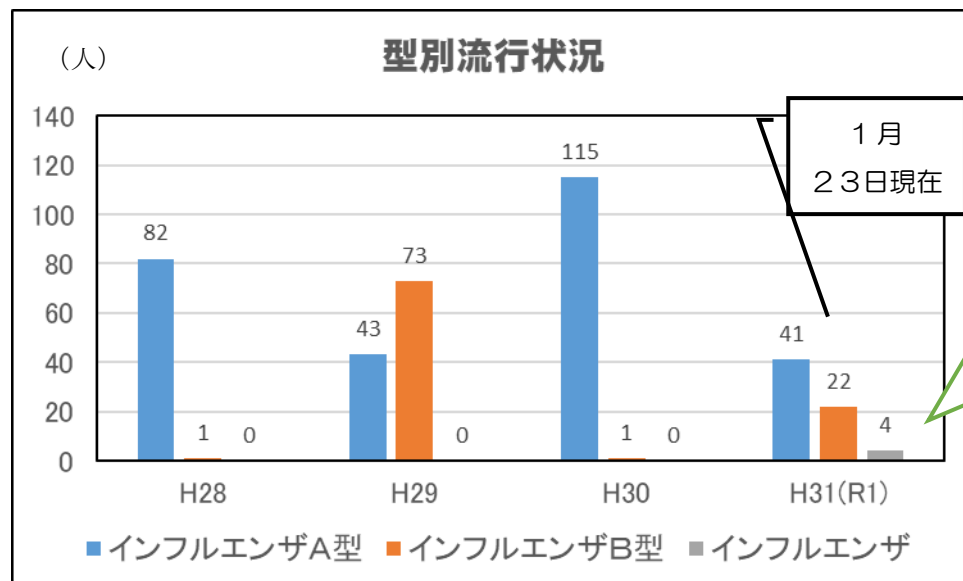


保健便り



発行：県立八頭高等学校保健室
＜2020年2月号＞

本校のインフルエンザ流行状況の年次推移をみると・・・



今年度は1学期にB型が流行し、3学期はA型が主流です。昨年度までと比較すると大流行に至っていませんが、引き続き予防に努めましょう。

保健室で・・・気になったエピソード・・・

その1 その説明力は素晴らしい！！

ある日、けがをして来室した生徒が「先生から見て右側の・・・が・・・になりました。」と説明してくれました。相手の立場になって、相手が理解しやすいように話ができる。これも大切なコミュニケーション能力だと思います。

その2 冬だから水分控えめ??



体調不良で来室する生徒には、「水筒を持ってきていない」「水分をほとんど摂っていない」という人が意外に多い状況です。皆さんもよく知っていると思いますが、人間の体の細胞は60%が水分です。十分な水分を含むことで細胞は活性化します。かぜやインフルエンザが流行しているこの時期は、免疫力アップのためにも意識的に水分を取るようにしましょう。

その3 あなたのスマホの使い方は??

来室カード（問診票）の「昨夜何時までスマホを使っていましたか？」の質問に、22時以降もスマホを使っている人の多さが気になります。

保健委員の呼びかけで「学習目的以外のスマホ利用は22時まで！」としています。また、第2回学校保健委員会では、「就寝前のスマホ利用は控えよう！」と共通認識をもちました。

スマホ画面を見ることで脳内ホルモンのメラトニンの分泌が減り、体内時計が乱れ、睡眠の質が悪くなります。

質の良い睡眠は、記憶力アップにつながります。学力アップのためにもスマホの使い方について考えましょう。



図書館司書の清水亮先生が寄稿してくださいました。



司書、ラジオ体操にハマる

いつもエプロン姿の司書。それはぽっこり出てきたお腹を隠すためでもあるんです。そんな司書が「これだ！」と思ったのが、「運動初心者にはラジオ体操がおすすめ」（奥田昌子『内臓脂肪を最速で落とす』幻冬舎新書，2018）ということばでした。

ラジオ体操は有酸素運動中心で、筋トレの要素もあるそうです。そこでほぼ20年ぶりにラジオ体操を試してみましたが……

なんと第一の途中で息が上がってしまいました！ どんだけ運動不足だったんだよ～(>_<)でも、そこはめげません。毎日続けるうちに楽しくなってきた、ついにはラジオ体操のCDまで買ってしまいました。でも、肝心のお腹の方は、お正月に元のぽっこりお腹に戻ってしまって、再チャレンジ中なのです。



実は、保健室の2人も実践中！
皆さんも自分のライフスタイルに合わせて運動を取り入れてみてはいかがでしょうか。

心と体はつながっています

心が疲れてくるといろいろなサインが現れます。たとえば、こんなサイン……

- | | | |
|--|-----------------------------------|---------------------------------|
| ☐ 腹痛がある | ☐ 頭痛がある | ☐ 食欲がない |
| ☐ イライラする | | |
| ☐ 眠れない（寝つきが悪い、夜中目が覚める、朝早く目が覚める） | | |
| ☐ からだがだるい | ☐ 落ち着かない | ☐ 集中できない |
| ☐ やる気がでない | ☐ 人と会うのが面倒 | |

上記のサインのどれかが続くようであれば、一人で抱え込まないで、家族・学校の先生など相談しやすい大人に相談してください。

保健室や教育相談室でも話（相談）を聞きます。気軽に来室してください。

むし歯治療率 **40.0%**（1月23日現在）

平成30年度末29.2%と比較するとすでに昨年度を上回る治療率ですが……なんとか年度末までには全生徒の治療済を達成したいものです。受診がまだの人急いで受診してください。

