

すこやか

保健だより NO7
R6. 11. 12 (火)
保健室 西 明日香

日中はまだ暖かいです、朝晩は冷え込む日が増えてきました。冬が近づくとつれて、登校がぎりぎりになる人も増えてきて、朝起きがつかく感じている人も少なくないようです。この季節は、激しい寒暖差や空気の乾燥で体調を崩すことも多いので、気温や体調に合わせて衣服や防寒具を選んで上手に調節しましょう。



寒い時期の感染症対策のコツは？

先日、厚生労働省より、インフルエンザが全国的に流行期に入ったとの発表がありました。今年の流行入りは例年よりも早く、早めの感染症対策が重要になってきます。まだ冬本番の寒さではありませんが、感染症対策のコツをおさえて、寒い時期に備えましょう。

その一 寒くても、手洗い、換気を徹底すべし！

寒くなると、手洗いがおろそかになりがちです。水が冷たくても、こまめに手を洗いましょう。石けんを泡立てて、手のひら・爪・親指のまわり・手の甲・指の間・手首を30秒以上かけて丁寧に洗い、流水でしっかりと洗い流しましょう。

また、換気をしないと、空気中の二酸化炭素が増えて脳が酸素不足になり集中力が低下したり、空気中にウイルスが漂い、感染症にかかりやすくなります。暖房使用時も常に、対角線上の窓を開けましょう。暖房器具の近くの窓を開けると、入ってくる冷たい空気がすぐに温められるのでおすすめです。



その二 乾燥を防ぐべし！

乾燥した空気中では、ウイルスは長く元気に活動します。さらに、鼻やのどは乾燥に弱く、ウイルスを外に追い出す力が低下します。マスクを着けて、鼻やのどを保湿しましょう。また、マスクで保湿されているとのどの渇きを感じにくいですが、冬は空気の乾燥によって水分が失われやすく、脱水の危険が高いです。タイミングを決めて意識的に水分を取りましょう。さらに、室内の乾燥を防ぐために、加湿器の使用したり、洗濯物やぬらしたタオルを干すことも有効です。

その三 冷え対策すべし！

体が冷えると、さまざまな体の不調やけがなどをまねく恐れがあります。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。冷え性の方は、「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ょう。

冷え知らずをめざそう！

4つの冷え対策

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 たんぱく質をしっかり取る

食べ物を消化・吸収するときには、熱が作られます。特にたんぱく質は熱にかわりやすいので、肉や魚をしっかりととりましょう。

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ょう。ガマンの薄着も要注意。上手な重ね着で暖かく。

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ろ」。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よ。

学校保健委員会を行いました

10月18日(金)、『ストレスと上手に付き合おう』をテーマに、学校保健委員会を開催しました。全校生徒に実施した、ストレスに関するアンケートの結果から、学年が上がるにつれてストレスを感じている人が多くなっていることや、ストレスと睡眠は深く関係していることが分かりました。

スクールカウンセラーの中村先生からは、きんしんかんぼう筋弛緩法という、筋肉を緊張させて緩めることをくり返して心と体をリラックスする方法を学びました。教わった3つの方法はこちらです！



【方法1】

①両手で握りこぶしを作ってぎゅっと5秒。②一度に肩から力を抜く。

【方法2】

①両肩をすくめるようにして耳の近くまでぎゅっと力を入れて5秒。

②ストンと肩の力を抜く。

【方法3】

①両肩を左右に広げて背中て手を後ろにまわす。胸を張るようにして5秒。

②力を抜いて、前に丸くなる。



～みんなの感想紹介～

自分なりのストレス解消法があると思っていましたが、それでもなかなか解消出来ない事があるので、みんなのストレス解消法を参考にしてストレスと上手に付き合っていきたいです。

今までストレスを人にぶつけてしまったり、ストレスを解消する方法を考えてみようとか考えたことがなかったけど、これからは自分に合うストレス発散方法を見つけて実践したいと思いました。

睡眠が足りていなかったら、ストレスが出やすくなったりと心と体はつながっていることを知りました。これから、学年が上がるにつれてストレスを感じやすくなるかもしれないけど、ストレッチや自分に合った対処法で充実した生活を送れるようにしたいです。

今まで、人に相談することに少し抵抗があったけど、些細なことからでいいから親しい人に相談してみようと思いました。自分のストレスに上手に付き合っていきたいです。

今まで自分は一人でストレスに悩むことが多かったけど、今の時期にストレスを感じている人は自分だけじゃないことを知れました。ストレスに悩んだときは、気軽に、楽に、相談したいんだなと感じました。

3年生は、受験勉強や感情などを強く感じてしまい、ストレスが溜まりやすい時期だと思うので、困ったときは話せる友達を作りたいと思いました。そのような友達になりたいと思いました。

私はいつもゲームとか楽しいことをしてストレス発散しているけど、時間がなくてできない時もあるので教えてもらったストレッチのような、短い時間でもできることをこれから探していこうと思いました。

今まではストレスを多く感じているとき、全てのことにやる気が出ず、寝る時間が遅くなったり、メディアの使用時間が多くなってしまったりしていたけど、これからは、他に自分に合ったストレス解消法を試していきたいと思いました。

スクールカウンセラー来校日(予定)

11月15日(金) 13:00~16:00

22日(金) 9:00~12:00

ご希望の際は、学校にご連絡ください。保護者の方も相談できます。

