

ほけんだより 1月

大阪府立大手前高等学校 保健室

新しい年が始まり、気持ちも新たに新年の目標を立てた人も多いのではないのでしょうか。1月20日は「大寒」です。暦の上でも「寒」に入り、これから寒さのピークを迎えます。ただ、寒さは厳しいものの、だんだんと日ざしが明るくなり、気持ちも上向きになってきます。寒さに負けずに背筋を伸ばして毎日を過ごしましょう。

3年生は今月いっぱい高校での授業が終わりますが、あともうひとふんばり、気持ちを緩めることなく目標に向かって努力してください。みなさんがよい春を迎えられますように…ここから応援しています。

1・2年生のみなさんは来月に迫ったマラソン大会に向けての準備はできていますか。走ることが苦手な人もいると思いますが、高校生の時期にしっかりと身体作りをすることはとても大切です。大阪城の景色を楽しみながら前向きに取り組んでください。但し、無理は禁物、走っていて調子が悪くなったときはすぐに担当の先生に申し出てください。また、マラソン大会について不安のある人はいつでも保健室に相談に来てくださいね。(今月29日に校医さんの健康相談もあります。)

マラソン大会 体調管理が大切です*



走る前、走っているとき、走った後に、自分の体の調子確かめましょう。
* こんなことはありませんか? 思い当たることがあったら、先生に申し出ましょう。

走る前	走っているとき	走った後
<input type="checkbox"/> 最近あまり眠っていない	<input type="checkbox"/> 吐きそう	<input type="checkbox"/> 立てない。立ってもふらつく
<input type="checkbox"/> 朝食を食べていない	<input type="checkbox"/> 足がもつれる	<input type="checkbox"/> 胸がしめつけられる
<input type="checkbox"/> おなかが痛い	<input type="checkbox"/> めまいがする	<input type="checkbox"/> くちびるが白っぽい
<input type="checkbox"/> 頭が痛い	<input type="checkbox"/> 筋肉がつった	<input type="checkbox"/> 冷や汗が出る
<input type="checkbox"/> 熱っぽい	<input type="checkbox"/> 関節が痛い	<input type="checkbox"/> 吐きそう・吐いた
<input type="checkbox"/> 気持ち悪い	<input type="checkbox"/> 胸が痛い	<input type="checkbox"/> じんましんがでた
<input type="checkbox"/> 体がだるい	<input type="checkbox"/> 頭がガンガンする	<input type="checkbox"/> 呼吸がヒューヒューゼーゼーする



呼吸の力を高めよう

～こころとからだに効くアロマ～

私たちが生きていくうえで欠かすことのできない「呼吸」。その働きは身体に酸素を取り込み、二酸化炭素を放出するというものですが、この呼吸の質が悪くなってしまうと、酸素をしっかりと取り込めないだけでなく、自律神経が乱れ、心にも影響が出てしまいます。

浅く速い呼吸は交感神経を優位にして、緊張やイライラを増幅させます。寒い時期は身体が縮こまり、呼吸が浅くなりがちです。1日の内に数回、意識して深い呼吸を取り入れて副交感神経を優位にし、心を鎮めましょう。

～ よい呼吸をサポートするおすすめアロマ ～

☆ 基本の呼吸法

- ① 椅子の背もたれに寄りかからず、背筋を伸ばして座る。
- ② 目を開いたまま、右掌を胸に、左掌をおへその辺りに当てて、呼吸による動きを感じながら、まず5～6秒間かけて息を吐く。
(息を吐くことが意識しづらいときは「あー」と声を出しながら息を吐いてみましょう。)
- ③ 次に3秒間、息を吸いこみ、一瞬息を止める。(1～3で息を吸って4で止める)
- ④ 再び、息を5～6秒間かけて吐く。これを約3分間繰り返す。(5～10で息を吐く)

心の中でかぞえてみてね

☆ 芳香浴を併用して深い呼吸をサポート。シーン別におすすめの香りを紹介します。

- 朝、すっきりと目覚めたいとき・・・ペパーミント・ローズマリー・グレープフルーツ
- 気持ちを落ち着けたいとき・・・サイプレス・ベルガモット・プチグレン
- 夜、寝つけないとき・・・ラベンダー・マジョラム・オレンジ

～ 3年生のみなさんへ ～

このほけんだよりがみなさんへの最後のおたよりとなりました。最後に私の大好きな言葉をみなさんに贈りたいと思います。

Now there is a bend in it. I don't know what lies around the bend, but I'm going to believe that the best does. (いま曲がり角にきたのよ。曲がり角をまがったさきになにかあるのかは、わからないの。でも、きっといちばんよいものにちがいないと思うの。訳：村岡花子)

これは「赤毛のアン(シリーズ1)」の最後に出てくる言葉です。アンは成績優秀で奨学金を得て憧れの大学への進学が決まっていたのですが、その矢先、孤児だったアンを引き取り、心から愛して育ててくれたマッシュウが亡くなります。マッシュウの妹のマリラを一人残して大学へ行くことを躊躇ったアンは進学を諦め、マリラと共にアヴォンリーに残る決心をします。そのときの言葉が上記のものでした。どんなときにも前向きに生きていくアンの姿そのものを現しているとてもいい言葉だと思います。

今まさに曲がり角にいるみなさんも、アンのように自分の前に現れた結果を前向きに捉え、これからもすばらしい人生を歩んでいってください。そしていつか是非「赤毛のアン」を原書でも読んでみてくださいね。



インフルエンザを予防しよう!

1月に入り、寒い日が続くとインフルエンザが流行ってきます。本校でも連日、インフルエンザの報告があります。インフルエンザを予防するには毎日の手洗い、うがいの励行、マスクの着用が効果的です。(顔にも触る機会が多いので、帰宅後に洗顔するのもいいですよ。)

インフルエンザウイルスの感染経路は飛沫感染と接触感染によります。飛沫感染は微生物を含む飛沫が数秒から数分かけて30~80cm進み、鼻や口などの粘膜に直接的に到達して感染を引き起こします。それに対して接触感染は手指や器具を介して間接的に鼻、口、消化管などの粘膜に到達することで感染を引き起こします。飛沫中のインフルエンザウイルスは金属やプラスチックなどの表面では24~48時間、布、紙、ティッシュなどでは8~12時間生存します。そのため、飛沫を防ぐマスクの着用や手洗いが感染予防に役立ちます。

手洗いによる微生物の除去効果は15秒で1/10、30秒で1/100、60秒で1/1000といわれています。水が冷たくなるこの時期はどうしても手洗い時間が短くなりがちですが、30秒以上は手を洗うように心がけましょう。また、濡れた手は乾燥状態に比べて100~1000倍の微生物を運びます。手洗い後は清潔なハンカチやタオルで丁寧に手を拭くようにしてくださいね。

☆☆ インフルエンザでお休み後、再登校するときには医療機関からの意見書を提出してください。書式は本校ホームページからダウンロードすることができます。☆☆☆

インフルエンザ いつから登校していいの? 小・中・高校版

登校していいのは、この2つがそろった時

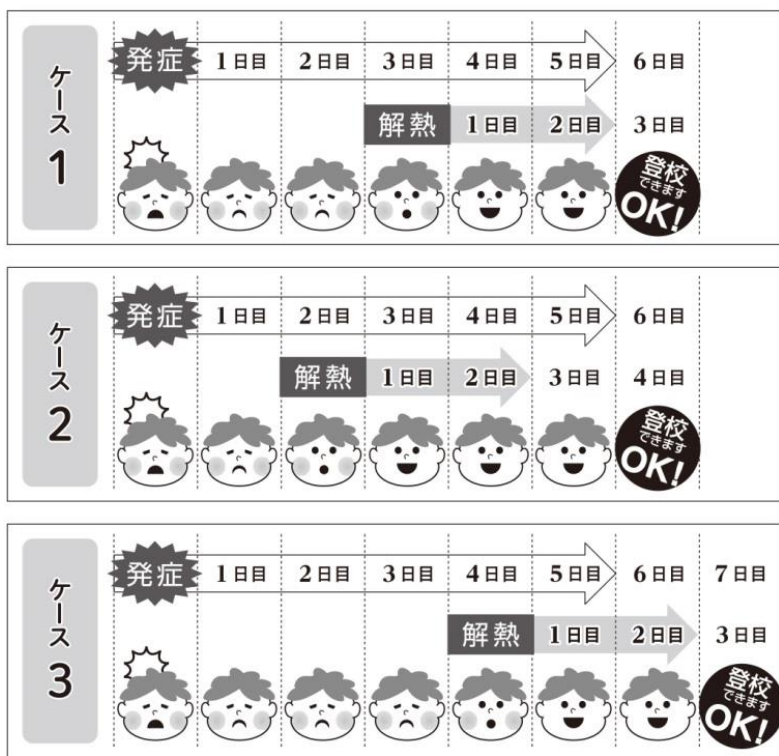
解熱後
2日
が経過している



発症後
5日
が経過している

※発熱がみられた日を発症とします

※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK



「笑って笑って」かぜ予防

NK細胞(病気から体を守る免疫機能の1つ)を活性化しよう!

笑う門には福が来る!

脳の働きが活性化

笑うと、脳の「海馬」の容量が増えて記憶力がアップする。また、「笑い」によって脳波の中でもアルファ波が増えて脳がリラックスする。

自律神経のバランスが整う

笑うことで、体を緊張させる交感神経と、リラックスさせる副交感神経のスイッチが頻りに切り替わり、自律神経のバランスが整う。



血行促進

思い切り笑ったときの呼吸は、深呼吸や腹式呼吸と同じような状態。体内に酸素がたくさん取り込まれるため、血のめぐりがよくなって新陳代謝も活発になる。

幸福感と鎮痛作用

笑うと脳内ホルモンであるエンドルフィンが分泌される。この物質は幸福感をもたらすほか、鎮痛作用で痛みを軽減するといわれている。

筋力アップ

笑っているときは心拍数や血圧が上がり、呼吸が活発となってエネルギーの消費量が多くなる。さらに、大笑いするとおなかや頬が痛くなるように、腹筋や顔の表情筋などをよく動かすので、1日100回の「笑い」は15分間のエアロビクスと同等の運動ともいわれている。

免疫機能の1つ「NK細胞」を元気にする7つのポイント

- 1 毎日7~8時間の睡眠をとる。
- 2 心も体も過度なストレスや疲労を避ける。
- 3 心配や不安、悲しみはなるべく短い時間で乗り越える。
- 4 ゆうつ感が長く続く場合は、早めに誰かに相談する。
- 5 適度な運動を毎日、少なくとも週3回続ける。
- 6 自分の好きなことを見つけて熱中する。
- 7 とくにおもしろいことがなくても、笑顔を心がける。

心配 不安 悲しみ

マスクは自分で持ってこようね!

保健室の扉が開くと「せんせ〜マスクちょうだい!」の声。「どうしたん?風邪?熱は?」と声をかけると、「マスク忘れた!」とか「マスクが汚れたけど替えがない」とか言う人がよく来ます。感染症や花粉症の予防だけでなく災害時にもマスクがあると埃や煙などからのどを守ることができるのでとても役に立ちます。ジップロックなどの袋に数枚入れて、いつも鞆に入れておきましょう。

