

ほけんしつだより

大阪府立大手前高校

No. 9

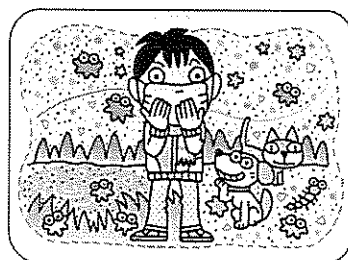
2016.11.22



街は早くもクリスマス商戦に突入しています。年末年始に向けて、おせちや年賀状、大掃除などの話題も多く、まだ11月だというのになんとなく気ぜわしく感じてしまいます。みなさんは、来週にせまった中間考査が終わるまではクリスマス気分はお預けというところでしょうか。もちろん受験を迎える3年生は、今年はクリスマスやお正月どころではないでしょう。体調管理を万全にしてこの寒い時期を元気に乗り切りましょう。

冷え込んできました。本格的な感染症の季節です。

そろそろインフルエンザの流行期に入らなるとニュースで伝えられています。11月になって予防的にマスクをつけている人も増えてきました。寒い季節はインフルエンザだけではなく、様々な感染症に気をつけなければなりません。









① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

① まずは手洗いが基本!

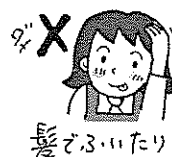
～登校後、帰宅後、トイレの後、食事の前に石鹸で洗おう～

感染した人が咳やくしゃみをした時に、口元を押さえた手にウィルスなどが付いて、その手から他の人にうつることがあります。感染している人も元気な人も、石鹸を使って手をしっかりと洗いましょう。学校の手洗い場やトイレの液体石鹸が空になっていたら、保健室へ補充に来てください。掃除当番の人はこまめにチェックよろしく。気づいた人がみんなのために動いてくれると嬉しいです。


 <p>ライノウイルス 風邪のウィルスの代表格。主に鼻やのどの風邪を引き起こします。</p>	 <p>大腸菌 ほとんどは無害だけど、下痢などの原因になる菌もあります。</p>	 <p>インフルエンザウイルス 毎年冬場に流行。感染力が強いので、近くで感染した人がいたら特に注意!</p>
 <p>マイコプラズマ 今年流行していると言われています。乾いた咳が長引く時は受診しましょう。</p>	 <p>ノロウイルス 食べ物からだけでなく、手や体の接触で人から人へうつることも。</p>	 <p>黄色ブドウ球菌 食中毒やとびひなどの原因になることも。</p>

清潔なタオルを毎日持ってきてきましょう!

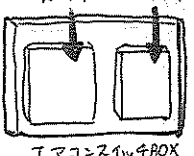
こらこら...



せっかきれいに手を洗ったのに不衛生なもので手を拭いたら意味がありません。また、手の水分をきれいに拭き取っておかないと、しもやけの原因にもなりますよ。



●今週からエアコン移動しています。エアコンを入れると同時に、全熱交換器のスイッチも入れるのを忘れずに。



① エアコンスイッチ
② 全熱交換器スイッチ

エアコンスイッチBOX

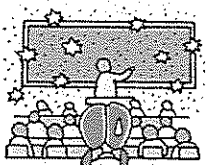
●湿度を保つために加湿器も正しく作動!



毎日いい空気で過ごすために換気しましょう!

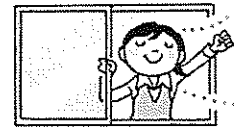
●目には見えないけれど...換気をしないと、二酸化炭素だけでなく、カゼなどの原因になる細菌やウイルスが教室の中にウヨウヨ。

せめて休み時間はしっかり換気!



★ここに注意

- ・空気を総入れ換えするつもりで、すべての窓を開けよう!
- ・窓から窓への空気の通り道を確認しよう。
- ・暖房をつけている時は、いつも以上にこまめな換気を。



●●●予防接種について●●●

インフルエンザの予防はワクチンの接種が効果的です。予防接種をしても100%感染を防ぐことはできませんが、症状が軽くすんだり、合併症のリスクを減らすことができます。また、接種した人への直接的な効果だけでなく、周囲のインフルエンザ発症を間接的に減少させる効果も期待されます。インフルエンザの免疫がつくのに、予防接種をしてからおよそ2週間かかるといわれていて、その効果は5ヶ月間持続するとされています。センター試験(1月14・15日)から後期入試(3月中旬)の時期まで効果を期待するならば、遅くとも12月上旬には済ませましょう。

栄養

正しいマスクの着用

咳エチケット

早期治療

睡眠

手洗いうがい

いろいろな対策を積み重ねてしっかり予防!

換気

予防接種

マスクやティッシュは各自で準備しましょう。予備も鞆に入れておきましょう。

秋の **身** **体** **計** **測** 終了！ 成長していましたか？

昼休みに行った計測、ワイワイと自分の身長伸びや体重の増減に一喜一憂していましたね。3年生は、部活動を引退し、運動不足になりがちのため「太った～」と言う人がもっと多いかと思っていましたが、体重が増えすぎている人は思ったよりも少なかったです。逆に勢いのあるのは1年生男子。身長が伸びている生徒が多く、あわせて体重も増えています。入学当時は華奢な体つきだった人も、がっしりした体つきになってきてますね。バランスよくしっかり食べ、しっかり運動する。まだまだ伸び盛りみなさんには大切なことです。

●思っていたより体重増えてしまった・・・という人へ

～「**と**い**過**ぎ」と「**不**足」が原因です～

「エネルギーのとり過ぎ」は肥満の最大の原因です。また「運動不足」も肥満の要因です。特別なスポーツをしていなくても、エレベーターを使わずに階段を上り下りするとか、駅までの道を少し早歩きするとか、日々の生活の中で消費エネルギーを増やしてみましょう。



●体重が極端に減っていたり、あまり変わらなくても以下のような事がある人へ

- ・食事の量を極端に減らしている。
- ・常に食べ物のことを考えてしまう。
- ・食べたあと、なんとなく罪悪感があり食べたものを吐いてしまう。
- ・体重に対して強いこだわりがある。体重が増えるのが怖い。
- ・食事制限をした反動で、食べたしたら止まらなくなる。
- ・いやな時やつらい時にたくさん食べてしまう。そのあと惨めな気持ちになる。



体重や食べることに對して捉われすぎていて、しんどくなっている時は、保健室やカウンセラーに相談してみましょう。自分だけで食行動をコントロールするのは難しいかもしれません。誰かに話して一緒に考えてもらいましょう。少し楽な気持ちになれますよ。

■□■ 地震が頻繁に起きています。とっさの時に自分の身を守れますか？ □□■

東北でまた大きな地震がありました。先週の土曜日(11/19)にも和歌山を震源とする地震があり、大阪では震度3程度の揺れがありましたね。こういう時にこそ、もっと大きな地震がおきた時に自分はどの行動するかをイメージするチャンスです。①まず、身の安全を図る(体を低くして、特に頭を守る)②建物の中にいたら、出口を確保する(出入り口を開けておく)などいろんなシチュエーションを想定し、こんな時にはこうしようと具体的に考えておくことが大切です。家族とも連絡方法、落ち合う場所など確認しておきましょう。

パワーナップ(プチ昼寝)のススメ **ふたたび**

ここ数週間、昼休みに1階会議室で身体計測をしていたので、パワーナップを遠慮していた人もいるかもしれませんが、**お待たせしました**、昼休み12:15から12:55までの間、パワーナップ(プチ昼寝)できますよ～。常連さんもいます。「すごく眠たくても、パワーナップ後は眠気がましになる」と言っています。特に3年生は、午後～夜までの集中力Keepのために試してみてください。



◇◇◇ 苦しいけれど 頑張っているキミへ ◇◇◇

大手前みなさんは、それぞれの目標に向かって頑張っている人が多いと思います。でも、多くの方は嬉々として頑張っていると言うよりは、悩み苦しんでいる時間のほうが長いのではないのでしょうか。しかも、こんな風に「しんどい」って思うのは、またこんなことで悩んで「情けない」のは、自分だけだと思って余計落ち込んだりしているようです。保健室で話をする中で、「他の人も同じような悩みを抱えてんねんで」と言うと、「え～そうなんですか？みんなそんなそぶり見せないし…」と意外そうな表情をします。みんな悩みを出せあえるといいのになあと思います。

正しいグチの活用法

グチをこぼす。
わざとこぼす。
そして自分を、
直面している問題を笑う。
笑い飛ばす。

それからまた、同じ方向を目指して歩く。
前よりも力強く。

それが、正しいグチの活用法。

「バンザイ」松本えつを

他の人に気を使って
グチを言えない人は
保健室へどうぞ。

グチ、聴きますよ～。



🌸 12月～1月 🌸

スクールカウンセラー来校日

12月9日(金) 12:00～17:00

1月27日(金) 12:00～17:00

申し込みは保健室まで