

ほけんだより1月 がつ

大阪府立大手前高等学校 保健室



新しい年が始まりました。今年の干支は「己亥」。干支（十干と十二支）は古代中国の殷の時代（紀元前 15～14 世紀）に誕生したと考えられ、十干と十二支はどちらも草木の成長に例えられています。「己」は草木が成長を終えて姿が整った状態、「亥」は種の中にエネルギーがこもっている状態を表しているといわれています。「己亥」の今年は内部の充実を図り、来るべき時に備える準備の年といえます。高校生の今は未来への夢や希望に向かって努力をするときです。みなさんを象徴するような今年がより一層、充実した年になりますように。



インフルエンザが流行っています！

インフルエンザは感染した人が触れたものを介した接触感染や咳やくしゃみでの飛沫感染で広がります。予防を心がけると共に「罹ったかな」と思ったときにはお休みをして、医療機関を受診してくださいね。インフルエンザでのお休みは欠席ではなく、出席停止になります。再登校のときに、「学校感染症に係る登校に関する意見書」（学校のホームページ「保健室より」からダウンロードできます。）を提出してください。

一人ひとりの予防がインフルエンザの流行を防ぎます

こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。



部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50～60%に。

部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

人混みを避ける

人がたくさんいると感染の確率が高くなります。

マスクを着用

鼻やのどが潤って、感染の予防に。
くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。

規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。



インフルエンザ

なぜ出席停止なの？

出席停止期間



発症した後5日を経過し、
かつ 解熱した後2日を経過するまで

※医師が感染のおそれがないと判断した場合は、これより早い時期でも登校可能

0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
発症	発熱	解熱				登校OK!	
発症	発熱		解熱			登校OK!	
発症				解熱		登校OK!	



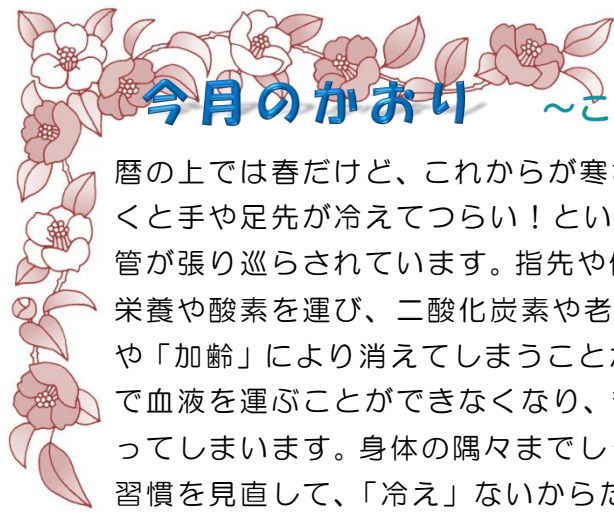
「解熱した後、②日を経過するまで」のわけ

インフルエンザウイルスに感染すると、1～3日の潜伏期間の後、急に発症（発熱）します。感染した人からウイルスが出るのは、発症前の1日と、発熱の期間（3～5日くらい）、そして解熱後2日間くらいです。

「発症した後、⑤日を経過」のわけ

インフルエンザの治療薬を服用すると、ウイルスが残ったままでも2日くらいで熱が下がることがあります。この場合、解熱後2日を過ぎてても感染力が続くため、「発症した後、5日を経過」するまでは出席停止です。





今月のかおり ~こころとからだに効くアロマ~

暦の上では春だけど、これからが寒さの本番、まだまだ寒い日が続きます。寒さが続くと手や足先が冷えてつらい！という人も多いのでは？私たちの体内は隅々まで血管が張り巡らされています。指先や体表には毛細血管がたくさんあり、血液は体中に栄養や酸素を運び、二酸化炭素や老廃物を回収しています。この毛細血管、「冷え」や「加齢」により消えてしまうことがあります。毛細血管が消えてしまうと、末端まで血液を運ぶことができなくなり、ますます「冷え」が加速する…という悪循環に陥ってしまいます。身体の隅々までしっかりと血液を届けることができるように、生活習慣を見直して、「冷え」ないからだを作りましょう。

~ 冷えを予防する毎日に香りの力をプラス ~

☉ 朝！：しっかり朝ごはん

朝は一日の活動に備えて体温が上昇する時間帯です。朝食に温かい飲み物をプラスすると効果的。例えば、カリンやレモンを蜂蜜につけて作ったシロップをお湯やお茶で割ったホットドリンクはいかが。甘さと香りが一日の始まりをさわやかに告げてくれます。

☉ 昼！：適度な運動

寒いからと身体を縮こめて机に向かっていると、筋肉が凝り固まってより一層身体が冷えます。休み時間にはストレッチをしたり、階段を積極的に利用したりして、身体を動かす時間を作りましょう。身体が縮こまって呼吸が浅く感じられたら、フランキンセンスやスイートオレンジ、ローズマリーなどの香りで芳香浴を。深い呼吸をサポートし、気持ちを落ち着けて、頭をすっきりさせてくれます。

☉ 夜！：しっかり睡眠

睡眠中は傷んだ細胞を修復する作用のある成長ホルモンが分泌されます。リラックスしてぐっすり眠りにつきましょ。眠る1~2時間前に足や背中をアロマオイルでトリートメントすると筋肉がほぐれてリラックスし、寝つきもよくなります。

☉ スペシャルケア！：頑固な「冷え」に悩んでいる人は手浴、足浴がおすすめ

深めのたらいや洗面器に42℃位の熱めのお湯を張り、天然塩大さじ2杯とラベンダー精油1滴、スイートオレンジまたはユズ精油2滴を混ぜて踝の上まで浸かります。お湯が冷めてきたら、注し湯をしながら10~20分、指先をマッサージしながら浸かってください。

・・・それでも走るのが苦手なあなたへ・・・

昔大手前に、走るのは大の苦手。でも冬の持久走の授業だけは好き！という生徒がいました。「どうして？」と訊いてみたところバードウォッチングが趣味だった彼の答は「鳥の観察を兼ねて、授業で大阪城を回れるなんて、一石二鳥！」とのこと。なるほど、彼にとっては走りながら鳥の観察ができる大阪城公園を走ることは、苦手な走ることを凌ぐほどの魅力があったようです。走ることプラスαであなたなりの持久走の楽しみを見つけてみませんか？

持久走が始まりました！

大手前名物2月のマラソン大会に向けて、体育の授業で持久走が始まりました。

長距離走が得意な人もいれば、苦手な人もいます。苦手な人にとっては地獄のような持久走の授業かもしれませんが、いま運動をすることは生涯に亘って、健康を保つためにとても大切です。例えば骨の健康。私たちの身体を支えている骨の量は18歳頃（まさに今！）に最大となり、その後はだんだんと減っていきます。しっかりとした骨を作るためには骨の素となるカルシウムなどの栄養素を摂取することはもちろん、運動をして骨に負荷をかけ、骨細胞の働きを活発にすることが必要です。年齢を重ねたときに健康で過ごすための投資と考えて、積極的に持久走に取り組みましょう。適度な運動をすることは全身の血行を促進し、疲れた脳を休めて、肩こりなどをほぐす効果もあります。今からしっかり走って、走るのが得意な人も苦手な人も、楽しく事故のない大会にしましょう。

マラソン大会に向けて~これだけは守ろう~

1. 筋肉に疲労を残さない！走る前には十分準備運動をして身体を温め、走った後にはストレッチをして疲れた筋肉を労わりましょう。
2. 睡眠不足は言語道断！集中力がなくなり、思わぬ事故につながります。
3. 身体を冷やさない！寒くても走っていると意外と汗をかきます。走った後はすぐに汗を拭いて、身体が冷えないようにしましょう。
4. 靴が大事！いきなり新しい靴を履くと、靴擦れなどの原因になります。長距離を走るのに適した履きなれた靴を履きましょう。また、靴紐を走る前にしっかりと締めているかの確認を忘れないように！
5. 食生活を大切に！走るためにはエネルギーが必要です。また、乾燥している冬は夏と同じで水分補給が必要です。脱水するとめまいや疲労感、筋肉の痙攣などの症状がでます。朝ごはんにお味噌汁やスープを食べると水分と塩分の両方が補給できるのでおすすめです。
6. 喘息などの持病がある人は念のために薬を持参しましょう。アレルギー体質の人も汗や冷たい空気によってアレルギー症状が出る場合がありますので、心配な人は事前にかかりつけ医に相談しましょう。

