

ほけんしつだより

大阪府立大手前高等学校
No.10
2022年1月

かしこいからだ と タフな心を

3年生は共通テスト、お疲れ様でした。オミクロン株の感染が急拡大する中、体調管理の気遣いは例年以上だったことでしょう。ご家族や周囲の方達も非常に神経を使われたことと思います。オミクロン株はこれまでの株と比べて感染力が強いと言われています。これまで以上に、学校全体で感染予防・体調管理に取り組んでいきましょう。

換気・・・とても寒い時期ですが、休み時間には思い切って窓や扉を開け、空気を入れ替えましょう。



マスク・・・
・あごマスクや鼻出しマスクにならないように気をつけましょう。
・感染予防には不織布マスクが一番効果が高いと言われています。感染リスクの高い場所では不織布マスクがお勧めです。
・体育や部活動前後も更衣の時は速やかにマスクをつけましょう。
・最近、「マスクを落として汚したので、マスクをください」と保健室にくる人が増えています。予備のマスクを鞆に入れておきましょう。落としたマスクは放置せず必ず拾い、可燃物用ゴミ箱に捨てましょう。



お待たせしました！新しいトイレ、きれいに使おう

トイレの改修工事の間、みなさんには大変不便をおかけしました。新しい年明けとともに新トイレの使用開始となりました。きれいになったトイレ、大切に使っていきましょう。これまでのトイレと違って、床が乾式となりました。床が汚れても、これまでのように水を流して掃除することができません。1人ひとりが、使った後も美しく、次の人が気持ちよく使えるよう心配りをしていきたいですね。

手を洗った後、床に水滴を落とさないでください。床が濡れていると汚れがこびりつきやすくなります。ハンカチで手を拭く習慣を。



ゴミや髪の毛をそのまま流すと、洗面台が詰まってしまいます。髪の毛を落とした人は、ティッシュなどで取ってゴミ箱へ。

南側の和式のトイレもこれまで以上にきれいに使おう。

かつて、男子トイレの入り口に目隠しのため、のれんをかけていました。ある時、すごく汚れているので洗濯してもらえませんかと頼まれました。話を聞くと、どうも男子達はそののれんで手を拭いていたとか……。即、撤去しました。



寒〜い冬 ぐっすりと眠るためには

これは NG

NG 電気毛布を朝までつける

電気毛布をつけたまま眠ると、夜中に目が覚めやすくなります。人がぐっすり眠るには、カラダの深部体温を下げるのが大切。電気毛布を使うなら、タイマーでOFFか最弱に切り替わるように設定しましょう。

NG 暖房で部屋を温めすぎる



暖房が強すぎる場合も、カラダの深部体温が低くならず、眠りが浅くなります。最適温度は16~19℃です。

NG 靴下をはいて寝る



人は深部体温を下げるために、手足から熱を逃がしています。靴下をはくと放熱ができず、深部体温が下がりにくくなります。

NG 寝る直前に熱いお風呂に入る

熱いお風呂は交感神経を活発にし、覚醒作用があります。深部体温が上がり寝つきが悪くなります。入浴は寝る60~90分前に38~40℃のぬるめのお湯で。



*足が冷たくて眠れないという人は、湯たんぽ(なければペットボトルにお湯を入れて)などで、寝る前に布団の足元を温めておくといいですよ。



しもやけを予防するには

しもやけができて、つらい思いをしている人はいませんか？しもやけの原因は冷えて、手足の先の血流が悪くなることです。手を洗った後にハンカチでしっかり手を拭いていないとか、足先が濡れてそのままにしていたらしもやけができていた、なんてことに。以下の対策で、しもやけを予防しましょう。

●しっかり防寒

寒暖差が大きいと、しもやけのリスクは高くなります。外出時はマフラー、耳あて、手袋で暖かく。



●湿気を避ける

濡れた靴下や手袋で手足の冷えが余計にひどくなります。雨の日は替えの靴下などの準備をして、こまめに取り替えを。

●芯から温まる

お風呂にゆっくり浸かって体の芯から温まりましょう。



●しめつける靴をはかない

きゅうくつな靴は、足先の血流が悪くなります。



1~3月のスクールカウンセラー来校日



花井洋子カウンセラー 1月28日(金) 3月4日(金)

桶谷千晶カウンセラー 2月16日(水) 申し込みは保健室元木まで