

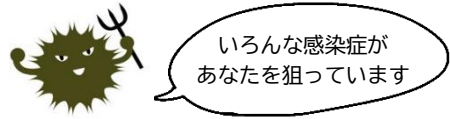
ほけんしつだより

大阪府立大手前高等学校

No.8

2023年12月

かしこいからだ と タフな心を



冬は本格的な感染症の季節です



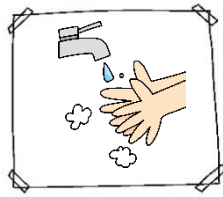
インフルエンザの季節と言えば冬でした。しかし今年には本校でも9月から大流行。9月は78人、10月5人、11月45人の罹患がみられました。新型コロナもこの3か月で41人の感染報告がありました。今や季節とは関係なく、これらの流行が起きています。寒さが本番になる12月以降はどんな流行がみられるのか未知数です。インフルエンザや新型コロナ以外にも、今、これまでにない規模で流行している感染症があります。

咽頭結膜熱(熱やのどの痛み、結膜炎など)

溶連菌感染症(熱、のどの痛み、発疹、全身倦怠感など)

例年12月中旬頃に感染のピークとなる傾向があるノロウイルス(吐き気、嘔吐、下痢、発熱、腹痛など)も気をつけなければなりません。

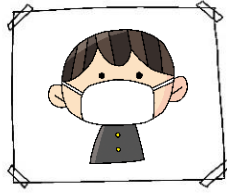
これらの感染を防ぐためには「**基本的な対策を続けること**」が大切です。



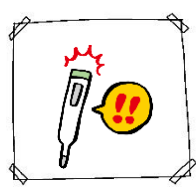
外出後は、こまめに手洗い
冷たくてもきちんと洗おう



アルコール消毒



人混みに行く時、換気の悪い場所にいる時、体調が悪い時は不織布マスク



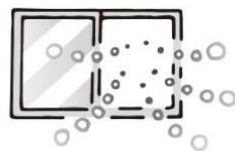
熱がある時は無理をしないで休む



予防接種は、発症をある程度抑える効果や、重症化を防ぐ効果あり

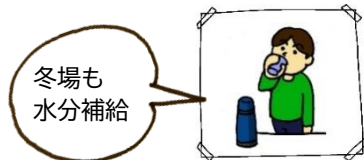
適度な湿度

空気中を漂うウイルスは、湿度50~60%で感染力が弱まります。加湿器がなくても、工夫次第で加湿できます。



こまめな換気

空気を入れ替えて、室内のウイルスを追い出しましょう。対角線に2ヶ所開けるのが効果的。一瞬寒いけれど、頭も気持ちもスッキリしますよ。常に開けておくなら10cmほど開けておけば効果があります。



乾燥を防ぐには・・・

簡単!
エコ!
3つの
潤い
作戦

冬に活発になる ウイルスは乾燥した場所が大好きなので、保湿対策はとても大事。そこで、身近なもので簡単にできるエコな保湿対策を3つご紹介します。

洗濯物や濡れタオルを干す



水分をよく含んだ洗濯物を部屋の中に干しましょう。バスタオルのような大きいものなら、さらに効果があります。

お湯を入れたうつわを置く



机の上や枕元などにお湯を入れたうつわを置くのがオススメ。ただしこぼさないように注意を!

霧吹きを使う



精油を少し混ぜた水を作り、霧吹きで空中に振りかければ、安眠と保湿のダブル効果が!

陽の光のありがたさ



日が落ちるのがずいぶん早くなってきました。日照時間が最も短いのは12月の冬至(今年は22日)とされています。最も日照時間が長い夏至と比べると、日の出から日の入りまで約5時間も差があります。もの憂う秋といいますが、気分の落ち込みや無気力、体のだるさを感じやすくなったりしていませんか。これは日照時間も深く関わりがあるとも言われています。

人は日光に当たると、「セロトニン」という脳の神経伝達物質が合成されます。セロトニンは別名「幸せホルモン」と呼ばれていて、集中力が増して気持ちが明るくなるなど、精神面に良い影響を与えるホルモンです。

また、日の光を浴びると体内で、ビタミンDが作られます。カルシウムの吸収を促したり、免疫機能を調整・維持したりする栄養素です。

寒くて屋外に出るのがおっくうになりがちですが、意識的に陽の光を浴びるようにしましょう。部屋の中の明かりはせいぜい1000ルクス程度。太陽の光は50,000~100,000ルクス。曇りでも10,000ルクス程度の明るさがあります。なんだかウツウツとする日には、気分転換に外に出て太陽を浴びてみてください(特に屋内にこもりがちな受験生の皆さん!)

それでも気持ちの落ち込みから抜け出せないという時は、誰か自分の感情を話せる人を見つけましょう。おしゃべりすることも幸せホルモンの分泌を促してくれますよ。

ビタミンD セロトニン



12月~1月のスクールカウンセラー来校日

桶谷カウンセラー 12月18日(月) 1月31日(水)
花井カウンセラー 1月23日(火)

保護者の方も受けられます。予約は保健室 元木まで



人はなぜ走るのか ~運動することのメリットは~

1.2年生は体育の授業で持久走が始まりました。昨年はマラソン大会が中止となり、練習を頑張っていたのに残念!! と思った人もいれば、ホッとした人もいたことでしょう。今年は開催できるといいなと思います。大手前の中でも好きな行事の一つで、毎回皆さんの頑張る姿にしばれています。

走ると言えば、「健康増進」や「体力づくり」といったことをイメージすると思いますが、近年では脳との関係が注目されています。皆さんも、走った後、気分がすっきりしたとか、なんとなく迷っていたことに気持ちが整理できた、なんてことを経験したことはありませんか。走ることで脳が活性化されるということが研究でわかってきました。知的分野や精神的分野に、以下のようなメリットをもたらしてくれるそうです。走るのが苦手な人にとっては、持久走と聞くと、憂鬱な気持ちになるかもしれません。でも、せっかく練習するなら、脳や体にもたらすメリットを感じながら楽しく走ってみませんか。



保健室あるある

大阪城での持久走が始まると、よく起きること



靴が合わずに足を痛める

ランニングに適した靴でないものを履くと、マメができたり、足底筋や膝を痛めることがあります。
○走りやすいランニングシューズを忘れずに。
○靴ひもはしっかり締めていますか。ほどけて踏むと転倒して危ないです。しっかりほどけにくい結び方をして走りましょう。

靴ひもがほどけにくい結び方

- ①通常のリボン結びをする
- ↓
- ②リボン結びの両方の輪の部分を持ち上げてもう一度固結びをする
- ↓
- ③しっかり結ぶ。これでほどけない



大阪城公園でこけて血を流しながら戻ってくる

足元の凹凸に気づかず転倒したり、疲れて足があがらなくなり、何も無い所でも転倒することも。
○擦りむいた傷は、流水できれいに洗いましょう。体育の先生が多少の絆創膏を持っているので、声をかけてみましょう。



足がつって動けなくなる(体育の先生に背負われて戻ってくる)

○しっかり準備運動をして、筋肉をほぐしてから走りましょう。
○走っている途中「まずい、足がつりそうだ」と思ったら、少し走るスピードを緩めて、ゆっくり歩いてみましょう。



体調が万全でないのに頑張りすぎて、倒れる(車いす出勤!)

○普段から体調を整えて、体育の授業に臨みましょう。
寝不足厳禁! 水分不足厳禁! 朝食・昼食抜き厳禁!



3年生の皆さんへ

ご飯バランスよく食べていますか

秋の計測では3年生の男子の37%、女子の40%が1kg以上痩せていました。これは1.2年生よりも多くの割合で痩せていました。3年生は部活動を引退して活動量が減り、体重が増えるのがこれまでの受験生の傾向でしたので意外でした。夕方から塾へ行き、おやつなどで空腹を補っているという話を聞くことがよくあります。受験は体力勝負です。食事をおろそかにせず、バランスのとれた食事を心掛けましょう。

休憩時間を上手にとっていますか?

追い込みの時期となり、机から離れるのも惜しんで勉強しているのではないのでしょうか。ずっと座りっぱなしでは勉強のパフォーマンスは上がりませんよ。1時間に1回は立ち上がり、体を動かすのが望ましいです。例えば、おもての面に書いたように、太陽の光を浴びる、窓を開けて外の空気を吸ってみる、コーヒを淹れる、軽くストレッチをする、など簡単な動作を行うことで、座りっぱなしを回避することを意識してみましょう。体も心もバランスを取りながら、あともう少し、踏ん張ってください。