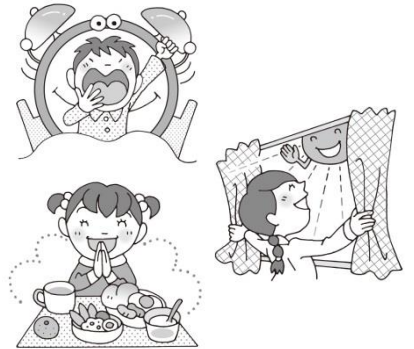


ほけんだより 1月

令和2年 1月
富山県立魚津高等学校
保健室

～乱れた生活リズムは朝の〇〇で整えよう～

新学期が始まりましたね。冬休みで乱れてしまった生活リズムをもどすポイントは、やはり『朝の〇〇』です。まずは、毎朝同じ時間に起き、太陽の光を浴びましょう。また、朝食は体や頭を働かせるエネルギーになるので、しっかり食べましょう。朝食欲がないという人は、家を出るぎりぎりまで寝ていませんか？新しい年になったことを機に、いつもより15分でもいいので早く起きて、朝食を食べる時間を作ってみてください。



笑って1年過ごしましょう

幸せだから笑うのではない 笑うから幸せなのだ — アラン (1868-1951 フランス)

笑いは消化を助ける 胃散よりはるかに効く ———— カント (1724-1804 ドイツ)

笑いとは、地球上で一番苦しんでいる動物が発明したものである
——— ニーチェ (1844-1900 ドイツ)

どれも、笑うことが心や体にいいと教えてくれる名言です。

「笑い」に免疫力や自然治癒力を高めたり、ストレスを減らす効果があるといわれるようになったのは、最近のこと。まだ研究が進んでいないはるか昔の人も、「笑い」の効果を感じていたんですね。

冬の健康 そととなか

1 時間に1回換気する

- 閉めきった教室は二酸化炭素やウイルス・細菌が増えていきます
- ガスや石油の暖房器具の使用で空気は汚れます

2 ね着で体温調節

建物の中が暑いと、外に出たときに汗が冷えてカゼの原因になることも。脱いだり着たりできるので温度調節を

3 外の首を温める

「首・手首・足首」を温めると効率的に体温が上がります

4 がい、手洗い

外で付いたウイルスなどを、帰ったらすぐに流しましょう

5 湿度=50~60%
温度=18~20℃

乾燥と寒いのが好きなウイルスを、適度な湿度と温度で弱らせよう

かぜ ひいてしまったら、どうする？

OXクイズ

- 1** カゼをひいたら すぐ病院に行かなくちゃダメ
- 2** 熱を下げるには 厚着をして汗を出すのがいい
- 3** 熱が出たらすぐ 解熱剤で下げたほうがいい
- 4** 微熱でも元気なら、お風呂に入ってもいい
- 5** 下痢をしているときは水分補給をひかえる

✕ 症状がよほどつらくなければ、無理に病院に行くより、家で暖かくして休養をとるほうが、早く治る場合もあります。病院でもらう薬は症状をやわらげる薬。「治す」のは体の力です。

✕ 熱があるときに厚着をすると、汗をかきすぎて脱水症状を起こす危険があります。発熱時は快適な温度が一番。薄着+掛け布団で調節しましょう。

✕ 発熱は体の中のウイルスを弱らせ、体の「治す力」を活性化します。解熱剤でむやみに下げると、回復が遅れることもあります。ただし熱でつらすぎるときは、解熱剤で下げるのもOKです。

○ 元気があったら、お風呂で温まるのはOKです。ただし長風呂は体力が奪われるのでお勧めしません。湯冷めにも注意しましょう。

✕ 下痢のウンチで水分がたくさん出てしまうので、水分を補給するのは大事です。ガブ飲みするとすぐ下痢便で出てしまうので、白湯や経口補水液を少しずつこまめに飲みましょう。

「あの子、元気ないな？」 と思ったり

友だちだから…

友だちの様子がい
つもと少し違うなど
感じることはありませんか？



そんなときは「元気がないようだけ
ど何かあった?」「最近イライラして
いるように見えるけどどうしたの?」
と、声をかけてみましょう。

友だちでも…

助けになりたいと思
っていても逆効果にな
ってしまう言葉もあり
ます。無理に理由を問いただす、自分
の意見を押しつける、相手を否定する
ことは避け、友だちの気持ちに寄り添
って話を聞いてあげましょう。



つらい気持ちを抱えているなら、
話を聞いてあげるだけでも
楽になるかもしれません。



ストレスは気分の落ち込みや
イライラを引き起こすだけでは
なく、頭痛や腹痛など体調に影響
する場合があります。息抜きをし
てリラックスしてみましょう。

■腹式呼吸をする

椅子に座って肩の力を抜きます。お腹に手をあてて、
吸った時間の2倍の時間をかけて、口から息をはききり
ます。1秒間息を止めた後に、鼻から息を吸いこみます。
お腹が膨らむ様子とへこむ様子、横隔膜の上がり下がり
を感じながら、1分間ほどやってみよう！

■仮眠をとる

ちょっと目を閉じるだけでも脳は休息できます。夜の
睡眠に影響が出ないように、仮眠は15分前後にしよ
う！

■体を動かす

ちょっと歩き回ったり、軽くストレッチをしたりする
と良い刺激になります！

✕ 隙間が空いている



鼻の横の隙間からウイルス
が入ってしまう！

✕ 鼻が出ている



鼻からウイルスを吸い込ん
でしまう！

感染症の予防や



咳エチケットに

✕ あごにつけている



あごに付着した飛散物が
マスクの内側になってしまう！

✕ 使い捨てマスクを 何度も使う



マスクの表面にウイルスが
付着している可能性が！

保護者の方へ

3学期もスタートしましたが、ご家庭でのお子様の様子はいか
がでしょうか？心の不調のサイン（食欲低下や勉強に集中できな
い様子など）がありましたら、ゆっくり寝たり、自分にために時
間を使ってみたり、たくさん笑ったりすることをすすめてあげて
ください。保護者のみなさまも、息抜きをしながら、心身ともに
健康にお過ごしください。



体調が悪い時は
ムリせず休養を