

あけましておめでとうございます。

保健室より新年のご挨拶申し上げます。
今年もみなさんが心身ともに健康で楽しい学校生活を送れるようサポートして参りますのでどうぞよろしくお願い致します。

さて、冬休みが終わり、新しい年が始まりましたね。今年の干支は「卯(うさぎ)」です。うさぎは跳躍力に長けていることから、卯年は飛躍・向上の年と言われます。部活や勉強など、達成したい目標に向かって一生懸命取り組み、自身の成長につなげるような飛躍する1年にしましょう。



冬休みの生活習慣残っていませんか？

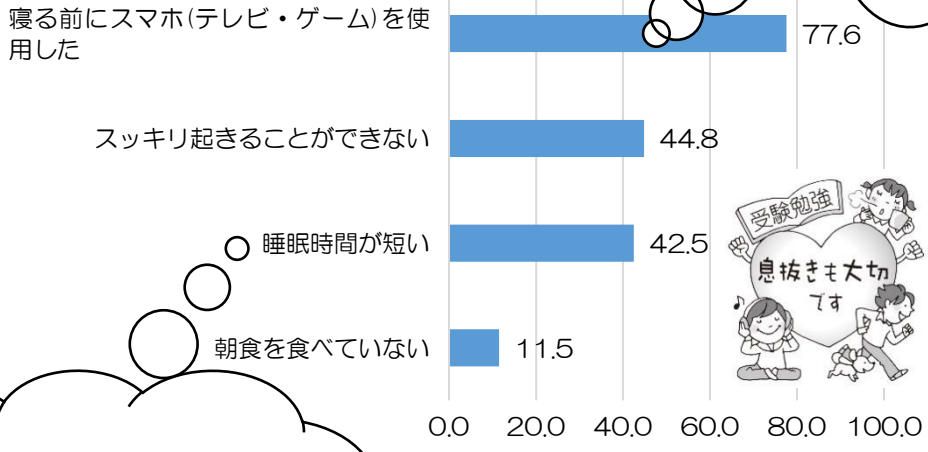
年末は除夜の鐘やカウントダウンを聞くために日をまたいで起きていた人もいるのではないのでしょうか。年に一度の行事を楽しむことは大切ですね。しかし、それが毎日続いてしまっでは体が疲れてしまいます。冬休み前に睡眠習慣を振り返るための「睡眠取り扱い説明書」をみなさんに渡したことを覚えていますか？それぞれに必要な睡眠への取組が書いてあったと思います。それを参考に睡眠習慣を整えていきましょう。

みなさんが2学期に回答したアンケートの結果を一部紹介します。



約半数の人は、睡眠時間が短いようです。3年生の人は受験勉強で忙しいかも知れませんが、体調を崩してしまっでは頑張りが活かせません。体調を崩す前に睡眠習慣を見直しましょう。

睡眠アンケート結果 (%)



多くの人が寝る前にゲームやスマホを使っているようです。寝る前の使用は睡眠の妨げになるので注意が必要です。

体調に気をつけて元気に過ごしましょう。

冬に気をつけたい感染症は、コロナやインフルエンザの他に「ノロウイルス」があります。ノロウイルスは感染力が強く、アルコール消毒のみでは予防効果がありません。そのため、石けんを使用した手洗いをすることが大切です。「手洗い・うがい・手指消毒」を心掛けることで感染症に負けない体を作り、この冬を乗り越えましょう。

冬も水分補給が大切な3つの理由

1

のどや鼻の粘膜には、すごく細かい毛のようなものがびっしり生えています。びっくりですね。これの名前は線毛で、ウイルスなどが鼻や口から入ってくると、ゆらゆら動いて外に追い出します。でも、水分が足りなくて粘膜が渇くと、線毛はうまく動けません。

2

体の中に入ってきたウイルスなどは、鼻水や痰と一緒に体の外に出されます。鼻水や痰のほとんどは水分です。

3

カゼやインフルエンザになってしまったら、熱や下痢、おう吐で体から水分がたくさん出ます。

だから冬も、夏と同じくらい水分補給が大切なのです

体だけでなく、心のケアも忘れずに行いましょう。

心が疲れていると体もそれに応じてしんどくなります。「元気が出ないな」「ため息ばかりついているな」など、自分の心のSOSに気づくことが大切です。自分なりの心のケアにより、気持ちをリフレッシュできるようになりましょう。

こころの疲れ セルフケア

体を動かす

誰かに話してみる

今の気持ちを書きだす

音楽を聞く

深呼吸をする

なんとなく具合が悪い、でも薬を飲むほどでもない…こころが疲れているのかも？そんなときは、自分でできるセルフケアがおすすめです。

その日の気分や体調など、自分に合う方法を選んでやってみましょう。

心と体 はとてもなかよし

心は目に見えません。でも疲れてくると、「気がついて」とサインを送ります。

こんな体の症状には注意

□おなか痛い □頭が痛い □食欲がない □イライラする

□眠れない □だるい □落ち着かない □集中できない

□やる気がでない □人と会うのがめんどろ

うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。みんなの毎日はいろいろな気持ちでいっぱい。どれも大切な気持ち。でももし体にサインが現れたときは、誰かに話してみて。心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。

ノロウイルスにも 気をつけて



☑ どんな症状になるの？

潜伏期間(24~48時間)のあと、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛があります。熱はそれほど上がり、1~2日続いて治ゆします。軽いカゼのような場合もあれば、一日に何度も吐く場合もあります。

☑ 予防には？

ノロウイルスは感染している人の嘔吐物や便などの中にいます。感染力がとても強いので、しっかり手洗いするのが一番の予防です。

☑ なってしまったら？

治療薬はありません。こまめに水分をとって、ゆっくり休養しましょう。下痢止めは回復を遅らせることがあるので、使わないほうがいいでしょう。

友だち、元気がないかな？

友だちの様子がいっつも少し違うなと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。

