

新年 明けましておめでとうございます。平成24年は辰年です。

— 中国・黄河にある竜門という急流を、登りきることのできた鯉は竜になる — 中国の古い言い伝えから、立身出世や成功のための関門を「登竜門」というようになったそうです。

進学や就職など、世の中に出るための努力を重ねているみなさんは、まさに急流をさかのぼる鯉。無事に流れを乗り切れるよう、応援しています！！今年もみなさんが健康でいられるよう願っています。



**本年度最後の3学期は、1年間の総まとめの期間です。
冬休み明けの3大健康トラブル…あなたは大丈夫ですか？
思い当たるみなさんは、早期に解消して元気に過ごしましょう★★**



朝起きられない…

今日から始めよう★

今日は昨日より30分早く寝ましょう。眠気が来なくてもまずは布団に入ることから始めましょう。

便秘でお腹が張る…

今日から始めよう★

3食きっちりとること。まずは朝食とトイレタイムのために毎朝15分のゆとりを持ちましょう。

やる気が出ない…

今日から始めよう★

みなさんは「どんな自分」になりたいですか？なりたい自分をイメージして今年目標を立てましょう！

保健部からのお知らせ

高校3年生相当年齢（平成5年4月2日～平成6年4月1日生まれ）のみなさんへ
麻しん（はしか）の予防接種を受けましょう。平成24年3月31日までは無料で受けることができます。入学・就職してから接種を問われることがあります。4月以降に受ける場合は有料（1万～2万円）となります。まだ受けていない人は、早めに受けておきましょう。



北キャンパス：1月19日(木)、2月2日(木)、16日(木)、3月8日(木)
南キャンパス：1月12日(木)、2月9日(木)、23日(木)

◆予約が必要です。詳細は担任、または保健部までお問い合わせください。

カウンセリングルームへ一度足を運んでみてください。専門家に相談することも解決法のひとつです。学校のこと、進路のこと、友人関係のこと、家庭のこと等どんなことでも構いません。悩みがある人は、ひとりで抱えないで相談してみてください。また、相談の秘密は必ず守られます。



冬の健康

～寒い冬を乗り切るために～

その1 風邪&インフルエンザを徹底予防！

＜教室でも家でも実践しよう！＞

- ①うがい・手洗いを毎日の習慣にしよう！
- ②咳やくしゃみが出ている人は、マスクをつけよう！

風邪でない人も予防になるのでGOOD◎

③上手な換気でスッキリ！

休み時間毎に換気する。教室の対角の窓を開けて、空気の流れをつくる



咳エチケット！

「寒いから…」と
窓を締め切ったままに
していませんか？

＜インフルエンザ予防接種も効果あり！＞

主な作用は重症化予防です。予防接種を受けていれば、インフルエンザにかからずすむ、もしくはかかっても症状が軽くてすむという有効性が証明されています。

※ 副反応として、発赤（赤くなる）や腫脹（腫れる）等をきたすことがありますので医師と相談を。

＜“インフルエンザかも？”という症状がみられたら、早めに病院へ！＞

インフルエンザの場合、出席停止の手続きが必要です。必ず医師の診察を受け、その指示に従ってください。

その2 今年は節電しながら寒さ対策を！

- 快適な室温：20℃ 室温が10℃以下になると、手足の先が冷たく感じます。
 - 快適な湿度：50～60% 同じ室温でも、湿度が低いと寒く感じます。植物にも加湿効果があります。
 - 暖房：必要なとき・必要な部屋だけ！出かける前、寝る前はOFFしよう
 - 風を直接からだに当てない 温風でも風に当たり続けると寒く感じる場合があります。
 - プラス1枚の服装であたたかく
- ＜セーター：+2.2℃＞ ＜膝掛け：+2.5℃＞ ＜靴下：+0.6℃＞
- 動いた方があたたかい 階段の上り下りや軽いストレッチをしよう



その3 乾燥注意報！

皮膚が乾燥するこの季節。特にお風呂でのケアが大切です。

- ＊ゴシゴシと強くこすらずに、石鹸などをよく泡立てて使う。
- ＊低刺激の石鹸も◎熱いお湯は避け、40℃くらいのぬるま湯を使う。

乾燥しやすい部分は
ボディクリームやリップク
リームで保湿しましょう。



その4 健康管理に役立てて！「指数情報」

指数情報とは、気温、湿度、風向きなどの気象データを生活の場面に合わせて数値で示したものです。天気予報とあわせて健康管理に活用してみてもよいですね！

＜例えば…風邪引き指数・服装指数・素肌乾燥指数・暖房指数・掛け布団指数など＞

※日本気象協会のホームページで公開されています。

