

ほげんだより

令和6年1月10日
福知山高校附属中学校 保健室
【3学期始業式号】



あけましておめでとうございます！

あっという間に冬休みも終わり、昨日から3学期が始まりました。さて、3学期はいったい何日間登校するのでしょうか？なんと、約45日ほどです。これを長いと思うか、短いと思うか…人それぞれだと思います。この45日間を悔いの残らないよう、楽しく・元気に過ごしてください。

寒い日がまだまだ続きます。短い靴下よりも長い靴下を履いたり、防寒具を着たりとあったかくして、体調を整えましょう！

スイッチ！

冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？

冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ/①

早起き



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ/②

朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ/③

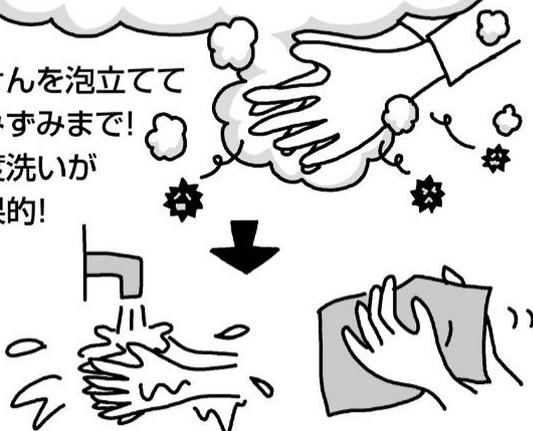
運動



寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

感染症対策にはやっぱり手洗い！

石けんを泡立ててすみずみまで！二度洗いが効果的！



最後はよく洗い流して

水気をふきとる



インフルエンザ

風邪 の違いは？



	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱 (38℃以上)	通常は微熱 (37~38℃)
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、鼻水、頭痛 など
症状の進行	急激	ゆっくり

自分でできる予防法



規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、ウイルスが過ごしにくい環境を作りましょう。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れずに。インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。

年末年始の生活はどうか？

夜更かしや寝坊をして、生活リズムが崩れると、便秘や下痢など腸内環境も乱れ、NK細胞（体内でウイルスに感染した細胞などを排除してくれます）が覚醒時に活性化できず、免疫力が下がります。



腸内環境、整っていますか？



腸内環境の乱れは、免疫機能の低下につながります。
感染症などにもかかりやすくなりますので注意しましょう！

腸内環境を整えるには

便秘がちの人は試してみよう

- 朝起きてすぐにコップ1杯の水を飲む
- 野菜や海藻などの食物繊維の豊富な食べものをとる
- 出なくても決まった時間にトイレに行く



【食事面】

バランスの良い食事を心がける。とくに発酵食品や食物繊維の多い食品をとるとよい。



【生活習慣面】

適度な運動、十分な睡眠、ストレスの解消などによって自律神経のバランスが崩れないようにする。

1月17日は防災とボランティアの日



みなさんは「阪神・淡路大震災」を知っていますか？29年前の1995年に発生した震災で、近畿圏の広域に大きな傷跡を残しました。復興までには学生を含めたボランティアが活躍し、地震が発生したこの日が「防災とボランティアの日」に定められました。



地震や津波などの災害はいつ起こるか分かりません。先日も能登半島で大きな地震がありました。完全に防ぐことは難しいですが被害を最小限に、過去の事例に学び、日頃から訓練や備蓄などの備えを怠らないことが大切です。

12月16日(土)の土曜講座では、福知山消防署の方に来校頂き、普通救命救急講座を実施しました。中学生と高校生を合わせて計6名が参加してくれました。

二人ともしっかりと講義を受け、実技では実際に倒れている人がいるという想定で救命処置を行いました。

災害時はもちろん、身近な誰かにもしものことがあった時のために、知識や技能をつけることも大切です！



二人の感想より…

- ・自分がかもし、目の前で人が倒れる場面に遭遇したときにパッと動きたいと思った。
- ・昨年も受講して、意外と体は覚えていたけど、知識の部分は忘れていたので再確認できてよかった。

◎来年も実施予定なので、みなさんもぜひ参加してみてください！

スクールカウンセラーの先生の来校日

生徒のみなさんはもちろん、保護者の方もお話できます。最近もやもやする・悩んでいることがある…
どんな小さなことでも構いません。保健室で予約を受け付けています。お待ちしております。

1月18日(木)29日(月)

