

ほけんだより



令和5年12月21日(木)
三沢高等学校 保健室

今年はインフルエンザの流行期が早く、県内でも先週の発表では3つの保健所管内で警報が出ています。今年はインフルエンザに加え、咽頭結膜熱、新型コロナウイルス感染症、感染性胃腸炎なども増えています。これまでも一人一人が感染予防を心がけていますが、継続して取り組むことを大切です。自分自身だけではなく、まわりの人も守るためにも予防に努めましょう。

感染症の感染経路

- ①**接触感染**：ドアノブや手すりなどみんなが使う場所にウイルスが付着！
そこを触れた手で口や鼻を触るとウイルスが体内に侵入することも！
- ②**飛沫感染**：咳やくしゃみをすると、唾と一緒にウイルスも飛散！
それを吸い込んでしまうことで感染することも！
- ③**空気感染**：窓を閉め切ったままの教室や廊下には空気中にウイルスが浮遊！
それを吸い込んでしまうことで感染することも！

手洗いアタック



指先 手のひらに指を立てて、手のひらでこする

指の間 指を深く組んで指の間をもみ洗います

手首 反対の手で掴み、ねじるように洗う

親指 反対の手で掴み、ねじるように洗う

手のしわ しわまで意識し、しっかり手のひらをこすり合わせる

CHECK!

せっけんのしくみ

汚れを落とすのはせっけんに含まれる界面活性剤の分子。油とも水ともくっつきやすい性質を持つので、病原菌のついた皮脂を捕まえ、水と結びついて浮かび上げさせます。



泡立たせるのが大切

たくさん泡立たせると、泡が広範囲を包み込み、手のしわなど細かい部分まで行き渡ります。泡がなくなると界面活性剤の効果もなくなります。

せっけんを味方に

手洗い



ちゃんと洗えたかな？と心配

二度洗いしてみましょう

二度洗いで残存ウイルスが大幅に減ると言われます。感染症が流行る冬はオススメ。

手は洗えば洗うほどいい？

手荒れには要注意！

洗いすぎやせっけんの洗い残しなどで手が荒れると、皮膚のバリア機能が落ちます。清潔なハンカチで拭き、スキンケアも十分に。

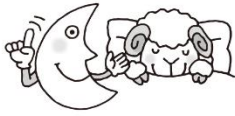
アルコール消毒の効果

アルコール消毒は、ウイルスの「膜」を壊してやっつけるもの。膜を持つウイルスには有効ですが、元々膜のないウイルスには効果が薄いので、手洗いと併用しましょう。

噴霧タイプのアルコール消毒は、爪のすき間にもかかるようにすると効果的です。

ノロウイルス など

インフルエンザウイルス
新型コロナウイルス など



ぐっすり眠るための6つのヒント

ヒント 1 起きる時間は休みの日でも
できるだけいつも通りに
第一歩となる起床時間は
目覚ましをかけて一定に。

ヒント 2 カーテンを開けて
日の光を浴びよう
脳と体は、太陽の光を浴びると
睡眠モードから目覚めモードに
切り替わりやすくなります。

ヒント 3 朝ごはんを食べるのも
意外と大切
夜眠りやすくするために、日中元気に
活動するエネルギー補給は重要です。

どこを直したらいいかな？



ヒント 4 エナジードリンクや
コーヒーはほどほどに
カフェインは体外に出るまでに時
間がかかり、眠れなくなりがち。
利尿作用で夜起きる原因にも。

ヒント 5 眠る前ギリギリまで
スマホ・ゲームはNG
光の刺激で脳や体が睡眠モードに
切り替わりません。部屋を暗くす
るのもコツ。

ヒント 6 就寝時間は決めておこう
起きる時間から逆算して自分に必
要な睡眠時間を確保しましょう。

冬休みを元気に過ごすカギは睡眠リズム！ 睡眠には心の問題や体の問題など、いろんなものが影響しています。心配ことがあるときは保健室でも話を聞きますよ。



睡眠ホルモンの仕組み

みなさんの脳からは、いろんなホルモンが分泌されています。睡眠を促す「メラトニン」もそのひとつ。メラトニンは明るい光によって分泌が止まるので、朝にたっぷり太陽の光を浴びるとすっきり目が覚めるのですが、逆に夜遅くまで明るい光を浴びていると量が少なくなって睡眠に悪い影響が出てしまいます。

♥・1～3月スクールカウンセラー来校日・♥

- *1月12日(金) 13:00～16:00
- *1月30日(火) 9:00～11:00
- *2月20日(火) 9:00～11:00
- *3月 8日(金) 13:00～16:00

※相談を希望するときは、学級担任または保健室までご連絡ください。

※冬季休業中も次の場合は、必ず学校に連絡（クラッシーもしくは0176-53-2168）をいれてくださるようお願いします。

- ①インフルエンザや新型コロナウイルス感染症に罹った場合
- ②体調が悪かったり、①以外の感染症に罹ったりして講習や部活動を休む場合



日常生活や学校生活を過ごしやすいようにするためにも、また、大切な場面で実力を出し切るためにも体のメンテナンスをすることが大切です。特に、3年生で卒業後地元を離れる生徒は、慣れない土地で病院を受診するよりは、今のうちに治療を終えた方が安心です。また、メガネやコンタクトレンズの調整が必要な人は冬休み中に眼科に行きましょう。時間のかかりそうなむし歯の治療などは、今から始めて春までに治療を終えましょう。口の中の健康が全身の健康につながります。