

保健だより



令和3年11月30日
NO. 10
高田高等学校安塚分校

新型コロナウイルスでまた新しい変異株のオミクロン株が南アフリカで確認され、ヨーロッパでも急速に感染を広げています。世界10か国ですでに感染が報告されていて、日本で確認されるのも時間の問題と言われていますから、感染者数が減ってきたと今の状況に安心はできません。

オミクロン株の情報を注目し、人出が増える年末年始に向けて感染予防を続けていきましょう。

冬も水分補給が欠かせません

空気が乾燥する冬は感染症が流行しやすく肌のトラブルも多くなります。

屋外だけでなく室内も暖房で空気が乾いて体が乾燥しやすい状態にあります。

また、夏よりも汗をかく機会が少ないため水分補給の必要性を感じずに生活していることが多いです。

そこで、乾燥を防ぐために

- ◆ 加湿器や植物などで湿度を上げる。
- ◆ 部屋の換気をする。
- ◆ こまめに水分補給をする。

↓
口・のど・鼻の粘膜の乾燥を防ぎ、異物をはき出す線毛の働きを低下させないよう、こまめな水分補給を心掛けましょう。



寒さ対策は体の内外両面で

朝晩と気温が10度を下回るようになり通学時間帯の寒さがこたえますね。

冷えを防ぎ抵抗力を低下させないために

- ◆ エネルギー源となる朝食をとる。
温かい食べ物（スープ・温めた牛乳など）
やたんぱく質（筋肉量を補う）をとる。
- ◆ 運動で熱を生み出す筋肉をつくる。
筋肉量と発熱量は比例する。
- ◆ 入浴は湯船に入りゆっくりあたたまる。
- ◆ はだ着や長いくつ下、マフラーやジャンパー・コートを着て熱を逃がさない。
マフラーで首を温めると手指の血流が増えて冷えの解消になる。
- ◆ 自律神経を整える。
鼻から4秒ゆっくり息を吸い、口をすばめ8秒かけてゆっくり息をはく。



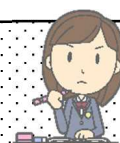
習慣にしたい生活様式 ①⑥【ワクチン接種が進んでも 続けるんだよ!】

新型コロナウイルス感染症では歯周病がある人は重症化しやすいと言われてきましたが、重症者の特徴として「舌の汚れ」があるそうです。歯周病は高齢者に限らず10代でも始まっています。

- 舌みがき：市販の舌クリーナーや舌ブラシで汚れているところをかき出すように動かします。
かき出すたびにクリーナーを水洗いして汚れを落とします。
1日に1度3回くらいがめやす。朝がおすすです。
- 全力5秒うがい：ブクブクうがいとガラガラうがいを全力5秒行います。
1口（30ml）水をふくみ、頬をふくらませ全力で舌を前後に動かします。
その後、上を向いてガラガラうがいをします。これを3回くり返します。
汚れが取れるだけでなく口周りの筋肉も鍛えられます。起床後や食事前がおすす
- だ液腺マッサージ：マスク生活で口呼吸になり、だ液も減り口が乾燥しやすくなっています。
主なだ液腺をマッサージしてだ液の流れを促し乾燥を防ぎます。
 - 顎下腺（下顎の骨の真下に左右ある）両手の親指で内から外へ10回押す。
 - 耳下腺（耳たぶの前の頬に左右ある）両手とも2本指で10回押す。



脳科学からみた勉強法で UP↑



集中力 UP

○短期集中でガラガラ勉強しないポモドーロ法

25分集中して勉強

↓

5分休む（スマホは×）

30分1セットを何セットか取り組む。

▼目の前に気が散るスマホなどは置かない。

▼新しい記憶を入れると忘れてしまうので、5分休みはスマホを使わず目を閉じたり歩いたりするのがよい。

記憶力 UP

○翌日には記憶の半分は忘れてしまうもの。

定着には復習すること

①勉強の最初に前日の復習を1分する。

1分でも見返すだけで覚えたものが水面に上がってくる感じになる

②ちょこっと予習すると頭に入りやすくなる。

項目だけ見るのでもOK

▼おととい・昨日分を1分ずつやってから今日の勉強をして、最後に予習で終わる。

やる気 UP

○場所を決めず、こま切れにして、家中どこでも勉強場所にする。

▼将来像をイメージする。

何のために勉強しているのか
↓ いい点を取るため？

↓ もっと先に目を向けて達成してどうなりたいのか
↓ どんなことをやりたいのか

▼感情と記憶はつながっていて感情を伴うエピソードは記憶されやすい。

▼感情豊かにワクワク過ごすことでやる気が出る。

高校生を垣間見る！ その42

2学期は次々と学校行事や生徒会行事が開催され、気が付いたらもう12月。

11月の直峰祭「安塚ゲーム王」では、生徒も職員もいろいろなカードゲームに参加し、チップがなくなる人もいて、盛り上がりました。

学年開催の縁日でも3年生は簡単だけど楽しめる、もう1回挑戦したくなるような工夫を凝らした出店ばかり、お陰で賞品がいっぱいに。

2年生は学校中を歩き回るキーワード集め。言葉を並び替えるのに時間がかかりましたが、毎年顔を見せるカモシカにちなんだ出題は安塚らしさを感じるステキな言葉でした。

1年生の射的も手作りの割りばし鉄砲で、思ったより命中できて賞品が増えました。

朝のステージ発表から1日楽しめた直峰祭。

何回も練習し発表の場にのぞんでくれた皆さん、昼休みにコツコツと準備していた生徒会の皆さん、前日準備や片付けなど含めて自分たちで工夫してつくった直峰祭は大成功！

子宮頸がんワクチン再び

子宮頸がんの原因となるヒトパピローマウイルス（HPV）の感染を防ぐ HPV ワクチンは、2013年に小6年～高校1年の女子を対象に無料で接種できる定期接種となりました。しかし、接種後に副反応が相次いだため個別に案内を送って接種を促す積極的な勧奨を中止していました。

HPV ワクチン接種自体は中止していませんでしたが、無料で受けられることを知らないで対象年齢を過ぎてしまった人が数百万人もいることで問題となりました。

厚生労働省では今年10月 HPV ワクチンの安全性や有効性から積極的勧奨を再開することや無料接種の機会を逃した女性に対して救済措置を設けるよう検討を始めました。17歳以下の接種で発症リスクが約90%低下の海外データもあります。

救済措置は高校2年生～20代半ばの女性が該当しますから、HPV ワクチン接種の情報を見逃さずに子宮頸がんの予防を考える機会にして欲しいと思います。