

保健だより



令和2年12月24日
NO. 11
高田高等学校安塚分校

今年は新型コロナウイルスの影響を受け予想外の1年になりましたが、第3波の影響は大きく各地で感染拡大しています。こんな状況に一筋の光をくれたのが探査機「はやぶさ2」です。

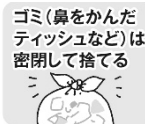
小惑星リュウグウの砂を無事に持ち帰りカプセルを切り離れたとたん、休む間もなく地球を離れまた長い旅に出かけるなんて、はやぶさ2の格好良さが際立った瞬間でした。

家庭内感染予防 ⇒ 外での感染を防ぎ家庭内に持ち込まない

生徒や職員の新型コロナウイルス感染が全国や県内で聞かれるようになりました。重症者も増えていて医療機関や高齢者が多い施設では対応に追われています。また、家庭内感染も増えていますから、年末年始はできるだけ外出を減らし、感染を家庭内に持ち込まないようにしましょう。

自分だけじゃない、家族も守りたい！

- ★会食などみんなで集まるのを、がまんしましょう。
- ★家族でも鍋や大皿のおかずなど、直ばしはやめましょう。
(マイトングで取り分ける、一人ずつ盛り付ける等)
- ★新型コロナウイルスは血管にダメージを与え、修復しようとして血栓ができるのですがそれにより脳梗塞や心筋梗塞などを発症し重症化します。若い人は無症状で軽症の人が多いようですが、後遺症に悩まされている人もいます。家には高齢者などリスクの高い人もいますから帰宅後の手洗いを守りましょう。
- ★家庭内の感染を広げないために、体調が悪いときは家族とは別の部屋で過ごしましょう。食事も個室が望ましく、鼻をかんだティッシュなどはポリ袋に入れ密閉して捨てます。
- ★改善しないときはかかりつけ医に連絡し診断を受けることも感染拡大予防につながります。
早めに受診しましょう。



マスクしないと1万円

- ★韓国では、公共施設を利用する際にマスクをしていないと罰金1万円を支払わないといけないという法律ができたと言いました。それだけマスクが感染症予防に有効であり重要だということになります。
- ★バスや電車では、学校以上にたくさんの方が行き交っています。マスクを着け、大声での会話を控えるなど、周りの利用者に不安を与えないよう行動できる高校生でいて欲しいです。

習慣にしたい生活様式

⑦【ウイルスはなくなる。だからやるんだよね！】

★新型コロナウイルスは、症状が出る2・3日前から感染力をもち、前日がピークになります。

症状が出る前から予防が必要になるということは、日常の感染予防行動が大切ということです。

- 体温記録票をつけ、発熱があった場合は電話相談して受診する。
- マスクを忘れないよう、予備をカバンに入れておく。
- マスクをはずす食事場面は感染リスクが高い。
1m以上離れる。対面はさける。しゃべりながら食べない。
- 使ったマスクは、学校などのゴミ入れには捨てない。家で処分する。



- ★学校などで捨てずマスクをして家まで帰ってください。
- ★はずしたマスクはポリ袋に入れ、口をしぼってから捨てるのがベスト。

心をゆるめて ストレスを解消しよう！



イライラや頭痛・肩こりなど、ストレスがたまっていませんか。今年のストレスは今年のうちに取り除き（減らしておき）気持ちよく新年を迎えたいですね。簡単にできるものからやってみましょう。

<p>◇深呼吸をする</p> <ul style="list-style-type: none"> ・おなかに手を当て、ゆっくり3秒数えながら息を吸い3秒かけながら息をはく。 ・おなかがふくらむのを手で感じながら5回程続けてみましょう。 	<p>◇気持ちを書き出す</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の気持ちやその日のできごとなどを簡単に書き出します。スマホにメモもOK ・ネガティブなことだけでなく良いことがあったことにも気付けます。 	<p>◇自然と触れ合う</p> <ul style="list-style-type: none"> ・家の外に出て自然と触れ合い、自然を感じる。 ・外に出られないときは映像や音を聞くだけでも良いそうです。
<p>◇体の力をぬく</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ストレスがかかると体に力が入ってしまいがちです。 ・両肩をギュッと上に持ち上げ、ストンと一気に力をぬきます。数回繰り返す。 	<p>◇落ち着く場所をイメージ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ソファーやベッドに座って落ち着く場所を具体的にイメージします。 ・音や感触などイメージすると効果が高まります。 	<p>◇ストレスを解消すると</p> <ul style="list-style-type: none"> ・考えが明確になる ・良い決断ができる ・次のストレスに強くなる ・ポジティブになれる ・笑顔になれる

高校生を垣間見る！ その34

私たちは分からないときや1人でできないとき、人に聞いたりたのんだりして助けてもらうことがあります。教えてもらったり助けてもらったり、動き方や関わり方を互いに学び合える場所の1つが学校だと思えます。

12月から保健委員が加湿器の掃除を行うため、放課後一人ひとり別れて活動を行っています。自分の分担が終わった3年Yさん「ちょっと手伝ってきます」とすぐに別の人の手伝いに向かってくれました。1年Iさんは、使ったバケツの底がぬれているのを見て「拭いた方がいいですよ」とよく気が付きます。

3年のMさんは、春からずっとたのまなくてもシャポネット液の補充をしてくれています。1年のMさん2年のKさんは消毒用ペーパータオル作りを昼休みなどにしてくれています。

言われなくても自分から動ける、気遣いや心遣いができるなんて、みんな大人への階段を昇っていますね。きっと私の知らない所でも。

栄養時間学と朝ごはん

私たちの体には体内時計があり時間がくるとお腹がすいたり眠くなったりしています。およそ24時間で回っていますが毎日リセットが必要です。

「時間栄養学」という研究では、朝日などの光で脳の時計はリセットされ、食事のタイミングによって内臓の時計がリセットされることが分かっています。

食事のタイミングが不規則だと体内時計にズレが生じ、時差ボケ状態になります。

朝ご飯を食べない場合では、体温が上がらず、カロリー消費が低く、肝臓などの代謝時計がズレ、脂質代謝に異常が起き太ってしまうという結果もあります。

朝ご飯で体内時計をリセットすることは、よい代謝のリズムを作り、太りにくく生活習慣病になりにくい体になります。

また、夜食など食わず一定時間食べない時間（絶食）をつくるメリハリのある食生活も健康につながる良い習慣です。