

保健だより

令和元年11月
土浦第一高等学校定時制 保健室

秋はむずかしい季節です。何がむずかしいかといえば、服装です！毎日テレビの天気予報を観ながら、今日の服装を悩みに悩んでいます。夜は寒いけど、最高気温は昨日よりプラス2℃…プラス2℃ってなによ、結局寒いのか？寒くないのか？どっちなの？？悩みすぎて遅刻しそうになることもしばしば……。やっぱり秋はむずかしい季節です。これからだんだんと冬らしくなってきます。インフルエンザや感染性胃腸炎も心配です。まずは手洗いうがいをしっかりとるところから対策をしてくださいね！

低体温 ってな~に？

医学的に定義があるわけではないが、一般的にいつもの体温（平熱）が36.0℃を下回る状態のこと。
山の事故等でよく聞かれる「低体温症」とは、身体の中心部が35.0℃以下の状態を指す。

体温UP大作戦

STEP 1
カーテンをあけて
背伸びをしてみよう
朝起きたら
日の光を浴びよう



朝起きたら
日の光を浴びよう

夜は明るい光を
避けよう
寝る直前までスマホや
ゲームをしない



低体温 負のスパイラル



STEP 2

お風呂で体を温める
就寝90分前(=入浴を
おとす)寝つきがよくなります。



昼間、身体を動かそう
体温の高い
時間帯に
身体を動かす=ほど
適度(=疲れ
にくく寝られるお
になります。



食欲の秋！ 感謝の心をこめて食事をしよう

「いただきます」の言葉の意味

私達の体は食べ物によって支えられていて植物や動物の命をいただいています。
「いただきます」は「頂きます」と「戴きます」の二通りの漢字によって書くことができます。
「頂」は山のでっぺん・頭のでっぺんの意味があります。「戴」はもらうことの丁寧な言い方で、頭の上で捧げ持つあるいは両手で高く上げながらお辞儀をしてもらう動作を意味しています。どちらも食べ物を大切に思うこと、命をいただいていること、食べ物を食べられることに感謝し、粗末にしないという気持ちが込められています。

「ごちそうさま」の言葉の意味

漢字では「ご馳走様」と書きます。「馳」「走」は駆け回ることであり、「私たちのためにあちこちを駆け回り、食べ物を集め、もてなしをしてくださってありがとうございます」という感謝の気持ちが込められた言葉です。食べ物に関わってくださった方々に感謝する気持ちをこめて、食後に「ごちそうさま」と言うようになりました。



インフルエンザの話。

毎年この時期になると流行り出すあの感染症…そう、インフルエンザです。私は昨年、クリスマス当日にインフルエンザで寝込むという悲しい思いをしたので、今年こそはウイルスに負けません。すでに予防接種を済ませ、外出時はマスクをし、手洗い&アルコール消毒を欠かさず行い、日々感染対策を頑張っています。皆さんにも、去年の私と同じ悲しい思いをして欲しくないで、下の予防のコツをしっかりと読んで一緒に対策していきましょう！

***** インフルエンザ予防のコツ *****

石けんで手を洗う

出かけた後や食事前には、石けんで手を洗いましょう。洗った後、自然乾燥させたり、髪をいじったりするのはNG！ハンカチやペーパータオルでふき取ることが大切です。

湿度を保つ

加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。また、こまめな水分補給も良いでしょう。

ある日の保健室



外出を控える

特に、睡眠不足や体調の悪いときは外に出ないようにしましょう。どうしても外出して人ごみに入るときは、マスクをしましょう。

予防接種を受ける

インフルエンザの予防には、インフルエンザワクチンの接種が効果的です。ワクチンを接種しても、100%感染を防ぐことはできませんが、症状が軽く済んだり、合併症などを起こすリスクを減らしたりすることに役立ちます。

1～2月の流行期の前に抗体を作っておくためにも、12月初旬までの接種を！！

早わかり

病院受診後、インフルエンザと診断されたら 学校まで連絡を!!

インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律[※]で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで

● 実際の例で考えてみると… ●



※学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令（平成24年文部科学省令第11号）