



感染症について

新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、私たちが感染症全般に関する情報に接する機会も増えました。今季は新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザや感染性胃腸炎などの流行が懸念されます。手洗いなどの対策とともに、免疫の力を少しでも高めておくことが予防の基本です。そのためには、「栄養バランスのとれた食事」「十分な休養・睡眠」「適度な運動」「ストレスの発散」に普段から留意しましょう。これまでも言われ続けてきたことですが、流行期を前にあらためて心がけてください。

かぜ・インフルエンザについて知ろう

★かぜとインフルエンザの違い



せきやくしゃみ、のどの痛み、鼻水・鼻づまりなどがみられ、熱はそれほど高くない。症状は比較的ゆっくりと進行する。



急に 38℃以上の高熱が出て、筋肉痛、関節痛、頭痛、体のだるさなどの全身症状が現れる。かぜと同様、せきやくしゃみの痛みなどもみられる。

インフルエンザは、かぜと比べて熱が高く、全身症状も強く表れます。肺炎などをともなう重症化する場合もあるので注意が必要です。

★かぜやインフルエンザの予防

- ・外から帰ったら石けんで手を洗い、うがいをする。食事前やトイレ後の手洗いも大切です。
- ・食事、睡眠、運動などで体の抵抗力を高める。
- ・部屋をこまめに換気したり、加湿したりする。
- ・流行期は人ごみをできるだけ避ける。



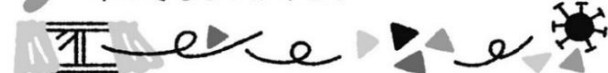
★かぜやインフルエンザにかかったら

- ・なるべく早めに医師の診察を受けてください。
- ・体を温かくして安静にし、睡眠をしっかりとります。消化がよく食べやすいもので栄養をとり、水分も十分に補給しましょう。
- ・学校へ早めに連絡をお願いします。



見えないけれど、いさず...

- ・かぜウイルスやコロナウイルスは、数十～数百 nm (nm は 10 億分の 1m) と言われています。とても小さいので、特別な機械を使わないと見ることはできません。しかし私たちのまわりにいるため、感染することがあるのです。だからこそ、手洗いや空気の入れかえなどでウイルスをからだの中に入れないことが大切です。冷たい水はいやだな、寒いな...と思ってしまう季節になりましたが、ウイルスに負けないために今年の冬もしっかりと！



冬の寒さに備えましょう

そろそろ冬本番。冬に備える準備はできていますか？必要に応じて、登下校時に防寒着を着用するなど、衣服で調節を行い、健康面に十分な配慮をすることも必要です。

暖気を封じ込め、冷気をシャットアウトするには、3つの「首」がキーワードになります。首回りにはマフラーを巻き、手袋や厚手のソックスなど手首や足首を保温するアイテムも用意して、体を保温しましょう。

他には、体が温まる食べ物や飲み物を摂取することもおすすめです。暖房の際は、室内の空気が乾燥しすぎないように、注意が必要です。衣服をはじめ、食事、住宅環境など、少しずつ整えながら、厳しい冬を乗り越えましょう。



秋の夜長。眠れないときは…

日が暮れるのがずいぶん早くなりました。1年のうち、最も昼が短くなる「冬至」まで、少しずつ夜が長くなっていきます。

秋の夜長をのんびり過ごすのも風情がありますが、何となく眠れないときは、こんなことを試してみてください。



ぬるめのお風呂にゆっくり入る

血行をよくすることで、深部体温（体の内部の体温）が放散されて下がりやすくなり、生体リズムに合わせて眠る準備に入ることができます。

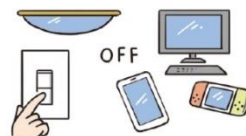


温かい飲み物を飲む

深部体温が一時的に上昇し、その後に低下する下げ幅が広がり、よい睡眠が得られるといわれています。糖質や脂質を含まない白湯がおすすめ。

メディア・照明をOFF

タブレット、ゲーム機、スマホなどの明るい画面やたくさんの情報は脳を刺激し、覚醒を促します。照明はもちろん、これらの機器も早めに電源OFFに。



生徒保健委員会活動

今年度の生徒保健委員会活動は「スマホ・ゲーム依存」について取り組んでいます。保健だよりでは、活動報告も行っています。今月の「保健だより」の記事は2年7組の保健委員さんが作成してくれました。

4月からの主な活動内容

●掲示物・ポスター作成

スマホ・ゲーム依存の正しい知識の普及と啓発活動のために掲示物やポスターを作成し、保健室前などに掲示しました。

●保健だより作成

2年生の保健委員さんが、保健だよりの記事を作成しました。6月号からは、Classiでの配信とホームページ掲載というかたちで配付しています。

●各クラスでの呼びかけ

各クラスで呼びかけを行い、生活習慣について振り返る機会を定期的につくりました。遠足・体育祭時の注意点や熱中症予防とも関連させ、あらゆる機会をとらえて注意喚起を行いました。特に、生活習慣と関連することから、スマホ・ゲーム依存についても使用状況を振り返る機会としました。

●南高祭保健展 【テーマ：スマホ・ゲーム依存予防～リアルを楽しもう～】

掲示物の展示、体験型ゲームなどを通して、正しい知識の普及・啓発活動を行い、予防の重要性について考えるきっかけをつくりました。子どもから高齢者まで幅広い年齢層の方が多く来場されました。特に、来場者に応じた接客を自ら考え、実践することができ、普段の学校生活では経験できない貴重な機会となりました。

保健展後の生徒保健委員へのアンケートでは、学年関係なく協力できたことや、自分が作成したもので遊んだり、掲示物を読んだりする来場者の様子を見て、うれしさを感じ、やって良かったと思った人が少なくなかったです。また、接客にやりがいと楽しさを感じ、自分自身の勉強になった人もいました。



★2年7組保健委員からの感想

保健委員会の仕事を通して、他学年と関わることができ、保健委員会以外の場面でも話したりするようになって、うれしかったです。保健展では、掲示物作成の準備などを通して、スマホ・ゲーム依存について知ることができて良かったと思います。また、人を引き付けるような掲示物作成や教室の飾りつけについても勉強になりましたが、もっと工夫できるところもあったと思うので来年度に活かしたいです。