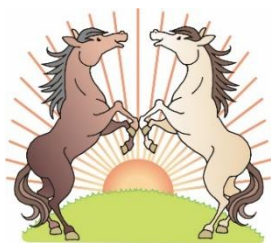




令和 8 年1月16日
桑名北高校保健室

No. 9



明けましておめでとうございます。みなさんは冬休みをどのように過ごしましたか？気持ちよく新年を迎えられたでしょうか。まだまだお正月モードから抜け切れていない、頭がぼんやりしてしまう…そんな人にオススメなのは、「歩く」こと。寒さに負けず、外に出してみましょう。歩くと全身の筋肉が刺激され、自然と深く呼吸することになるので、脳も目覚めて動き始めますよ！少し早めの歩調で歩くことがコツです。

感染症が流行っています



この3連休明けから桑名北高校でもインフルエンザ B 型がちらほら出始めました。新型コロナの感染報告もあります。教室の換気をいつも以上に意識していきましょう。B 型は、消化器症状(胃痛・腹痛・下痢や嘔吐など)が出ることが多いと言われています。

冷えは
万病のもと

冷えは、
体に様々な不調を
ひき起こします。
温かくして
過ごしましょう。

免疫力の低下

生理痛の悪化
生理不順

腹痛
下痢
便秘



首や肩の凝り

肌荒れ

寝つけない



冬に流行する感染症として、「ノロウイルス」があります。みなさんも聞いたことがありますよね。ノロウイルスはカキなどの二枚貝から感染することで有名ですが、実はカキから人への感染より、人から人への感染の方がずっと多いと言われています。口から入ったノロウイルスは、食べ物と同様に胃を通過して腸へと順番に移動します。ウイルスがいるところに症状が起こるため、嘔吐の後に下痢が出る人が多いのです。

ノロウイルスかな？と思ったら・・・

嘔吐物は拭い取り、次亜塩酸ナトリウムで消毒+石鹸でしっかり手洗い+換気





なぜ冬は眠くなりやすいの？

冬になって「なんだか眠いなあ」と感じる日が増えていませんか。実は、それは気のせいではありません。冬は日照時間が短くなるため、体内時計を整える働きが弱まりやすいのです。朝の光を浴びる時間が少なくなると、夜に眠気を引き起こす「メラトニン」というホルモンが不足してしまいます。その結果、十分に眠れず、昼間に眠気を感じやすくなるのです。

冬でもしっかり眠るコツ

- ①朝に日光を浴びる
- ②休日でも同じ時間に起きる
- ③日中に体を動かす

「メラトニン」は、成長ホルモンの分泌を促す働きがあります。成長ホルモンが骨に働きかけて身長が伸び、脳が発達し、体が成長していきます。ちなみにメラトニンは抗酸化作用があり、アンチエイジングにも効果的。成長期はもちろん、そうでない大人にも大切なホルモンなのです。

日光を浴びると「セロトニン」というホルモンも分泌されます。怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。睡眠を味方につけて、冬でも元気に過ごしたいですね。

ちよつと話してみませんか？

学校生活や部活動、人間関係、進路のことなどで悩んでいませんか。

そんなときは、一人で抱え込まずに話してみましょう。気持ちを整理できたり、新しい視点に気づけたりして、心が少し軽くなるかもしれません。



弱音を吐くのは恥ずかしい？

そんなことはありません。誰かに気持ちを打ち明けることは、自分を守るための大切な一歩です。

言いたいことがまとまらない

それでも大丈夫。あなたが少しでも話してくれたことで、初めて周りもあなたの力になれるのです。

保健室やスクールカウンセラーさんも、あなたの味方です。

いつでも声をかけてくださいね。



災害のとき
自分にできること

1月17日は「防災とボランティアの日」。災害から命を守るための行動や、助け合う心を思い出す大切な日です。



被災直後

地震など、災害はいつ起こるかわかりません。そんなとき、みなさんにもできることがあります。地震のときは頭を守るなど、大切なのは「自分の身を守ること」です。

この機会に、いざというときに自分にできることをシミュレーションしたり、家族と相談したりしましょう。

避難後

避難所で、安全が確保でき、自分の心にも体にも余裕があるときは、周りを見回してみましょう。

- 小さな子と遊ぶ
 - 掃除や整理整頓
 - 物資などを運ぶ
 - など
- できることがあるかも。

