

ほけんだより 12月

浜松大平台高校
定時制 保健室



学校保健委員会を行いました！

12月4日（火）ヤクルト販売株式会社の川村様より、「健康のカギ～免疫力～」をテーマに講話をしていただきました。

お腹（腸）は、最大の免疫器官です。細菌やウイルスに対抗するために、生きた乳酸菌を腸に届けて、腸内環境を整えましょう。

健康の4つのポイント

①早寝



②早起き



③朝ごはん



④朝ウンチ



うんちは健康のバロメーター

今日のうんちはどうだった？

ビシャビシャうんち



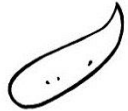
水分がうまく吸収できていないようです。体調が悪いではありませんか？

ヒョロヒョロうんち



うんちを出す力が弱まっているようです。運動不足ではありませんか？

バナナうんち



腸内環境は良好です。体調もばっちりですね。

ココロうんち



うんちの水分が不足しています。毎日うんちが出ていないではありませんか？

免疫力を高める方法の一つに、『笑顔でいること』というお話がありました。1日のうち60分、笑いましょう。声を出さなくても、微笑むだけでいいそうです。作り笑いでも、脳はいいことがあったと勘違いして、ドーパミンを出すそうですよ。



正しい姿勢

ときどき思い出して、**ピンツとね**

理想的な座り方の基本は、骨盤がピンと立っていること。背骨が自然とS字カーブを描くので、クッションのはたらきで、重い頭が乗っても、負担が軽くなります。

こんな座り方をしていませんか？

背中が丸い 重い頭が前に出てしまいます。肩こりや腰痛を引き起こします。	足を組む 股関節や骨盤が傾きます。	そっくり返る 腰に大きな負担がかかります。頭の重さが首から背中・股関節のしかかり、首や肩への負担も大きいです。
肘をつく 上半身を肘で支えるので、肩の負担になります。背中が丸まってしまうので、重心は前に移動します。	ほおづえをつく 頭の重さを胸で支えるので、肘をつくより、背中が丸まってしまうので、重心は前に移動します。	足がブラブラ 足が床につかないと、腿が揺ることで、骨盤が不安定なままになります。

骨盤を立てるには

- 前かがみのままお尻を椅子の荷もたれに出てる
- そのまま体を起こす

これで完成です！

こうした姿勢をずっと続けていると、将来、体のどこかが痛くなるかも…

保健室からのお願い

・4月の健康診断の結果、治療が必要になった人は、治療しましたか？結果を持っている人は、担任の先生か保健室まで提出してください。まだ、治療をしていない人は、保護者と相談し、今年中に治療をするようにしてください。

・保健室で体操服等借りたものがある人は、返却してください。緊急で使いたいときにないので、困っています…

卒業したら社会人になる人もいます。会社に保健室はありません。着替えやマスク、薬等自分に必要なものは鞆かロッカーに常備するようにしましょう。

例：雨が降りそうな日は、何を持って行きますか？予想して、持ち物を確認しましょう。

体調だけでなく、身の自己管理をしましょう！

～健康な生活は良い睡眠から～

睡眠は体と脳を休める役割。私たちの体は、体内時計により夜は眠くなり、朝は目覚めるようになっています。眠りの3原則「**眠気**」「**光**」「**体温**」を意識してみましょう。

★眠気

- 午前2～4時、午後1～3時頃に強い眠気が生じる生体リズム。
- 昼寝は午後の30分以内にする。夕方以降は睡眠に影響するので注意。
- カフェイン(コーヒーやお茶等)は、夕方以降は眠気を妨げる。摂り過ぎは頭痛や倦怠感を起こすので注意。

午前中から眠い、寝ても寝たりないという人は、不眠症、睡眠時無呼吸症候群、うつ等の可能性も…。早めに改善しよう。

★光

- 朝起きたらカーテンを開け、太陽の光を浴びよう！
- 夜の室内は暗めに、暖色系(黄、橙色等)の照明にし、PCやスマホは就寝1時間前は使わない！



★体温

- 朝食を食べて体温を上げよう。
- お風呂の温度を工夫。入浴後15～30分後に体温が下がるので、このタイミングで床に就くとよい。熱すぎると神経を興奮させてしまう。



眠れないときは…無理に寝ようとせず、一旦床を離れてリラックスしてからでもOK。

インフルエンザについて

12月7日現在、大平台高校(定時制)の感染者はまだ確認されていませんが、今後急激に気温や湿度が下がると、流行することが予想されます。まずは、個人での予防に努めてください。

出席停止期間：発症後5日、かつ、解熱後2日が経過するまで。

※診断された場合は、必ず担任に連絡してください。登校許可証明書は、学校のHPからダウンロードできます。

一人ひとりの予防がインフルエンザの流行を防ぎます

こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。

マスクを着用

鼻やのどが潤って、感染の予防に。くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。

規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。

部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50～60%に。

部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

人混みを避ける

人がたくさんいると感染の確率が高くなります。

	0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
発症	☹️		😊				🏫	登校OK!
発症	☹️			😊			🏫	登校OK!
発症	☹️				😊		🏫	登校OK!