

☆1月の保健目標☆

環境を整え、感染症を予防しよう。

- ・インフルエンザ
- ・感染性胃腸炎



インフルエンザA型に気を付けましょう。

冬休み前に、各学年数名のインフルエンザA型が発生していましたが、現在は落ち着いています。

今年は、予防接種を受けていても、かかった人が多く、3年生は私立の推薦・特奨入試を間近に控えています。また、今後、B型の感染も心配されます。

うがい、手洗い、マスクの着用を心がけましょう。

インフルエンザ予防には手洗いが大切

インフルエンザウイルスは、インフルエンザに感染している人のくしゃみなどの分泌物の中に多量に含まれ、2～8時間生きています。人の手がよく触れるインフルエンザウイルスに汚染された場所(ドアノブや机など)に触れた手で、目や鼻、口(粘膜面)をこすると、感染の可能性があります。

そこで、手洗いで手に付いたウイルスを洗い流すことがとても大切です。

オーストラリア、アメリカでは、マスクを使用するだけでは、インフルエンザの感染率は低下しませんが、「マスク着用と手洗い」を併用すると30～50%ほど感染率が低下するという報告があります。(MacIntyre CR, Cauchemez S, Dwyer DE, et al.)

マスクだけでは防げない接触感染のリスクを下げるためには、マスク着用と手洗いをセットで行うことが大切です。

先日、「まだ一度もインフルエンザにかかったことがない」という30代の知人に会いました。気をつけていることを尋ねると「特に何もしていないけど……。あ、私、手を洗うのが好きで、いつも手を洗うんです。それかな……」とのことでした。一理ありそうですね。



1年CD組 SOS の出し方に関する教育を実施しました。

AB組は 1月14日に実施します。

冬休み前の12月13日(金)に「SOSの出し方について知ろう」というテーマで、1年生CD組に2クラス合同で授業をしました。つらくて、相談したい時や相談された時はどうすればよいかについて考え、積極的に意見を出したり活動に参加したりと、楽しい時間になりました。感想を紹介します。

・「今まで、悩んだことが何度もあるけど、いつも強がって誰にも相談しないで抱え込んできました。だから、人に相談する=弱みみたいな考え方をしていました。でも、最近、不幸なことが続いて、それについて友達に相談することで、気持ちが楽になりました。一人で抱え込まずに人に相談することはとても大事とわかりました。これから、困った時は相談をしようと思いました。」

3年生の皆さん、応援しています。～今からは健康管理が最も大切～

いよいよ、1月は私立入試ですね。夜型の人は入試当日にしっかりと脳が働くように、生活リズムをきりかえましょう。生活リズムを変えるには2～3週間かかります。徐々に就寝時間を早くして23時～24時に寝ること、試験開始時刻3時間前に起きること、7時間睡眠を心がけましょう。

「試験当日のおすすめ 朝ごはん」

○ごはん、豚汁、納豆、卵サラダ、ヨーグルト

「緊張で食欲がない時の朝ごはん」→最低限、糖質と水分は補給しましょう。

○雑炊 ○炊き込みごはん ○ゼリー ○果物 ○お茶 など



「うっかりミスをしたらどうしよう」と不安になることもあると思います。脳科学では、人間は脳でイメージしたことを行動化するそうです。部活動でも「シュートが入らなかつたらいやだな」と思っていると、脳にシュートが入らない映像が浮かんできて本当に入らなくなるそうです。「ミスしたらどうしよう」と考えるより、「落ち着いて解こう。」「一問目を確実に解こう。」など、成功をイメージして試験に臨みましょう。

今年の健康漢字

心身ともに健康であるための漢字を書いてみましょう。

例：「笑」「動」

明けましておめでとうございます。もうすぐ、5Gの新たな社会が始まります。1Gが狩猟、2Gが農耕、3Gが工業、4Gが情報ですから1世代進むことは、相当な変化ですね。AIに負けない仕事ができるよう頑張りたいと思います。 田中