

ほけんだより 12月

令和6年 12月
富山県立志貴野高等学校
保健室

2024年もあとわずかとなりました。皆さんにとってこの1年はどんな年でしたか？

新型コロナウイルス感染症のパンデミックの陰で、なりを潜めていた、冬季に流行する感染症があります。インフルエンザ、RSウイルス感染症、ロタウイルス感染症、ノロウイルス感染症など。そこでこんな疑問に答えます。

風邪に何度もかかるのはどうして？



病 気の中には、感染すると体を守る免疫という機能が病原菌の種類を覚え、次に体に入ってきたときにはガードできるようになる（二度とかからなくなる）ものもあります。

でも、風邪は何度もかかってしまいますね。これは、病原菌が少しずつ形を変えているから。免疫機能がせっかく病原菌を覚えても、形が変わるせいでガードしきれないのです。

でも、自分でできる予防方法があります。それは、病原菌を体内に入れないための、毎日の手洗い。ほとんどのウイルスはせっけんを使っていねいな手洗いで洗い流せます。手を洗うとき、ちょっと水で指先をぬらすだけで終わっていませんか？ ドキッとした人は、もっと良くするチャンス。自分で自分の体を守りましょう。



もうすぐ冬休み
* **思いっきり** *
が 楽 じ
ん ば む
る
ための
合 言 葉

冬休みには、楽しい予定が入っている人もいれば、勉強をがんばる予定の人もいます。すべての基本となるのは心身の健康です。

- ふ** くそうであたたかく
薄着はNG。上手に重ね着をしましょう。
- ゆ** っくりお風呂に入る
シャワーだけで済ませず湯船にゆっくりつかりましょう。
- に** っちゅうは外で運動しよう
寒いとつい家に引きこもってしまいがち。適度に体を動かしましょう。
- ま** ずは早起きから
生活リズムを保つコツは早起き。学校がある日と同じ時間に起きましょう。
- け** んこう的な食生活を
食べすぎに注意して、腹八分目を心がけましょう。
- な** んでもかんでも投稿しない
SNSは使い方を間違えると思わぬトラブルに。
- い** つも手洗い忘れずに
手洗いは感染症予防の基本です。清潔なハンカチもポケットに。

「寒いから風邪をひく」はホント？

とっても寒い南極では、ほとんど風邪をひかないと言われます。寒さだけでは風邪をひかないのです。

風邪の原因はウイルスや細菌。これらの病原菌が私たちの体に入ってきて、口から肺までの間にある粘膜がつかまえ、線毛という器官で外に追い出してくれています。

しかし、線毛には天敵がいます。それは「乾燥」。乾燥すると病原菌をとらえるための粘液が減ってしまいます。また、空気が乾燥するとくしゃみやせきをしたとき、病原菌を乗せた飛沫が飛び散りやすくなります。つまり、冬は病原菌が体にたくさん入ってくるのに、線毛の働きは弱くなってしまいます。

空気が乾燥する冬。水分補給も加湿も忘れずに。

学校保健委員会を行いました

11月21日(木)に学校保健委員会が行われました。出席された学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方に、心身ともに健康であるためのアドバイスをいただきました。

ストレスの体への影響とアドバイス



薬剤師
山本先生

ストレスは心だけでなく体にも反応が出るので、紙に書いたりして出すべきものを出して(発散)、新しい「気」を流すようにしましょう。



歯科医
今村先生

ストレスで唾液が減り洗浄力が落ちて虫歯になり、免疫力も下がることで歯周病になります。歯科治療は「痛い」「恐怖」といったストレスを強く感じる場面でもあるので、患者さんにも配慮しています。



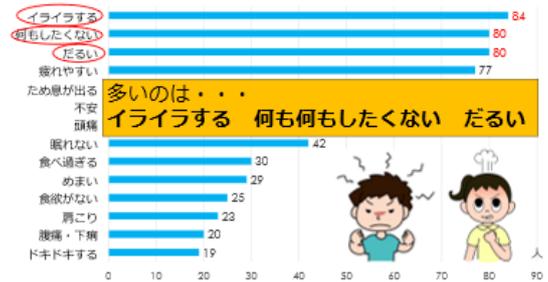
内科医
北澤先生

腸活という言葉聞いたことがありますか?腸は心の動きと関係しています。食べたほうが良いもの、取らない方が良いものは腸の状態によって変わります。

心の状態は、心身の健康に影響します。ストレスアンケートでは相関がよく出ていてわかりやすい結果でした。ストレスとの付き合い方について、各自が解消法を見つけ実践する取り組みもとても良いと思いました。

アンケート結果より

問3 ストレスを感じている時の心と体の状態



SNSが気になり、心身が不調になることも

SNSの利用は便利で楽しい面もありますが、心身に悪影響を及ぼすこともあります。SNS上での友だちの投稿を目にするだけで、自分以外の人たちは幸せで充実していると、ゆがんだ認識を持ち、ストレスを感じることもあるからです。こうしたSNS疲れから、自分を否定的に見ることが続くと、うつ病や不眠などの心身の不調につながってしまうことがあります。



冬休み

どう過ごす?

「時間の使い方」や「情報との付き合い方」を

考えてみよう—少年写真新聞社

SNSと上手に付き合うために

- スマホでSNSの利用時間を確認してみる
SNSをやり過ぎていたら、スマホでアプリごとの利用時間を確認する機能(スクリーンタイム)を使ってみましょう。たとえば、1日にスマホを6時間利用したとき、その内訳を確認すると、SNS4時間、動画1時間、ゲーム1時間などわかります。この場合、SNSの利用時間が長いことであらためて気づくことができます。

例: 1日の利用時間 6時間

