

ほけんだより 1月

南宇和高校
保健室

明けましておめでとうございます。2025年の抱負は何ですか？2024年が楽しかった人も、辛い日々が続いた人も居たと思います。今年は、皆さんが笑顔で毎日を過ごせるような一年にしてほしいです。そのためには、心と体の健康を保つことが大切になります。「心身相関」という言葉があるように、心と体は深い繋がりががあります。落ち込んでしまった心を前向きにするためには、運動をしたり、美味しいご飯を食べたりして、体から元気にすることが必要です。今年度も残りわずかですが、どんな結果であっても後悔しないように自分の中で目標を掲げて、日々努力を重ねていきましょう。



この時期は、気温と湿度が低く、空気が乾燥することでインフルエンザなどの病原体が増殖しやすいです。インフルエンザの感染経路は「飛沫感染」と「接触感染」です。飛沫感染は、病原体を持っている人のくしゃみや咳などの飛沫と一緒にウイルスが放出されて別の人が口や鼻から吸い込むことで感染します。接触感染は、ウイルスが付着している手で周囲のものを触り、別の人がその物を触って自分の粘膜に触れると感染します。そのため、正しい予防方法を知り、感染しないように実践していきましょう。

インフルエンザ に注意



手洗い・うがいをする



人混みを避ける

風邪 インフルエンザ 流行中!



マスクをする



規則正しい生活をする

寒くて空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザが流行しやすいです。

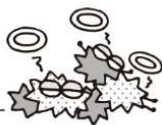
自分でできる対策をしましょう。

石けんやハンドソープの「殺菌・消毒」どんな意味?

多くの石けんやハンドソープにある「殺菌・消毒」の表示。この言葉の意味、知っていますか？

殺菌

多くの菌やウイルスを
死滅させること



…つまり、石けんやハンドソープを使うと感染症を予防しやすいということですね。

消毒

感染症を発症しない水準まで
菌やウイルスを減らすこと

ちなみに、似た言葉に「除菌」がありますが、除菌は菌やウイルスをある程度取り除くことで、殺菌と比べると消毒効果はやや弱いです。

石けんやハンドソープには殺菌・消毒効果がありますが、丁寧な手洗いが大前提。
感染症が流行しやすい時期、改めて手洗いを徹底しましょう。





「防災とボランティアの日」は毎年1月17日で、1月15日から1月21日までを「防災とボランティア週間」とされています。去年は各地で地震が発生しました。近い将来、南海トラフ地震も発生することが予想されています。災害が発生したときに行動するだけでなく、二次災害などを防ぐために事前に自分でできることは何かを考えて実践してみましょう。あなた自身の命を守るための行動が、大切な人の命を救うことにもつながります。この機会に防災とボランティアについて自分の考えを深め、行動化しましょう。

ストレスはたまっていませんか？何事にもやる気が出なかつたり、食欲がなかつたりして心と体に不調が出てきていませんか？長期休業明けは特に不調が出やすい時期です。将来への不安を抱えている人もいないのでしょうか。そのときは、無理をせずに自分のペースでリラックスして落ち着かせることが大切です。

赤ちゃんの呼吸でモヤモヤもすっきり

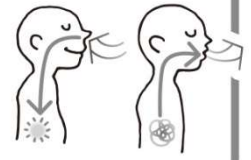
勉 強中や何かに集中しているとき、気づくと息を止めてしまっていた、呼吸が浅くなっていた経験はありませんか？ ストレスがあると、呼吸は浅くなってしまいがちです。

脳や体にしっかりと酸素を取り込むには、腹式呼吸が最適。理想は赤ちゃんの呼吸です。もし赤ちゃんに会う機会があったら観察してみてください。きっと呼吸のたびにお腹が波打つように動いているはずです。



腹式呼吸のコツ

- ①鼻からゆっくりと吸い、おへその下に空気を溜める
- ②吸ったときの2倍の時間をかけて口からゆっくりと吐く



心地よいと感じる範囲でやってみましょう。不安やモヤモヤも一緒に吐き出すイメージで行うと、気持ちもすっきりしますよ。

1月の予定

献血の御協力をお願いします！

1月29日(水) 12:00-17:00 愛南警察署 で行われます。

400mL 献血をお願いしています。

●400mL 献血基準

・体重 50kg 以上(男女とも) ・男性：17 歳から 女性：18 歳から

●献血をご遠慮いただく場合

- ・3日以内に出血を伴う歯科治療(歯石除去含む)をした方
- ・輸血歴・臓器移植歴のある方
- ・海外から帰国(入国)して4週間以内の方
- ・6か月以内にピアスの穴あけをした方
- ・6か月以内にいれずみを入れた方
- ・妊娠中、授乳中の方
- ・エイズ、肝炎などのウイルス保有者、またはそれと疑われる方
- ・一定期間内に予防接種を受けた方
- ・エイズ検査が目的の方
- ・特定の病気にかかったことのある方
- ・クロイツフェルト・ヤコブ病(CJD)の方、それと疑われる方 など

詳しくは、日本赤十字社や厚生労働省のパンフレット・資料をご確認ください。