

ほけんだより



令和7年1月
國學院高等学校
保健室

あけましておめでとうございます。今年巳年ですね。へビは縁起のよい動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。「復活と再生」は皆さんの日常の中にもあります。例えば、睡眠。眠っている間に分泌される成長ホルモンが、日中活動して疲れた脳と体を回復させ(再生)、翌日また元気に活動できる(復活)ようにしてくれています。規則正しい生活を心がけながら、素敵な1年をスタートさせましょう！



今月の健康 POINT：おさえておきたい感染症対策

◎知っていますか？正しいマスクの使い方！

✓マスクには上下、表裏があります！

→多くの不織布マスクはノーズワイヤーがあるほうを上にし、プリーツのひだがり下向きになる面を外側にして装着します。正しく装着できていないと、十分な効果が得られない可能性があるため注意しましょう。ただし、メーカーによって仕様が異なる場合があるので、使う前にパッケージをよく読みましょう。



✓自分の顔に合ったサイズのもの！

→下瞼のキワから顎の下までしっかり覆いましょう。マスクをつけた状態で強めに息を吸ったり吐いたりし、隙間から空気が漏れていないかチェックしてみるとよいです。

✓外したマスクの保管、捨て方に気を付けましょう！

→マスクの面に触れないよう、ゴムひも部分を持って外します。マスクを外したり捨てたりする際は、ウイルスや細菌が他の場所に付着してしまわないよう丁寧に扱います。

✓体調不良時にはマスクを忘れずに！

→喉が痛い、咳が出るなどの自覚症状があるときはマスクをして感染拡大を防ぎましょう。また療養明けや体調が優れないときは、免疫力が落ちて感染しやすい状態です。マスクをして予防しましょう。



感染症対策には、手洗い・手指消毒も大切です！
マスクの面に無意識のうちに手が触れてしまうこともあります。食前等こまめに行いましょう。

◎空気中のウイルスを減らしましょう！

晴れていても風が冷たいこの季節。扉や窓を閉め切って部屋をあたためたくなりますが、換気は十分におこなっていますか？換気をすることで部屋の中に存在するウイルスを減らし、感染症予防にとっても効果的です。1時間に1回は窓を開け、空気の入替えを行いましょう。特に、学校の教室など大勢の人がいる部屋では定期的に行うことが大切です。

学校生活での換気の POINT

- ①休み時間ごとに必ず空気の入替えをする
- ②空気の入り口と出口が対角線になるように開ける



また、換気と併せて意識してほしいのが、加湿です。乾燥は喉の痛みや肌トラブルを招きます。加湿器を設置するほか、『①濡れたタオルや洗濯物を干す、②鍋でお湯を沸かす、③霧吹きをカーテンなどに吹きかける』ことで簡単に乾燥を防ぐことができます。ぜひ自宅で実践し、快適な冬を過ごしましょう！

“カツ”を食べずに試験に勝つ!?

大事な試験を目前に控え、「絶対勝つ!」と気合いを入れてトンカツやカツカレーを食べたくなくなっている人もいるかもしれません。でも、脂っこいものは消化に時間がかかり、血液が胃に集まって脳の働きが悪くなってしまいます。

試験直前や当日は、消化に良く、脳のエネルギー源になる糖質(炭水化物)と、糖質の吸収を助けるビタミンB1と一緒にとるのがポイントです。

- 糖質が含まれるもの：ごはん、パン、うどん など
- ビタミンB1が含まれるもの：豚肉(揚げない)、魚、卵、納豆 など

🌸話したいこと、ありませんか？相談室を開放します🌸

三学期から、保健室の隣にある相談室を開放することになりました。「悩みや不安なことがあって、誰かに相談したい」、「もやもやしていることを吐き出したい!」、「最近あった出来事を誰かに共有したい」、「私の好きなものの話を聞いてほしい!」など、話題は何でもOKです!誰でも気軽に利用できるので、興味があったらぜひ足を運んでみてください🌸

Q. 相談室はいつ開放していますか？

→A. 月2~3回程度、放課後に開放します。開放日については、ほけんだよりでお知らせします。

Q. 誰が話を聞いてくれるのですか？

→A. 保健室にいる養護教諭がお話を聞きます!

Q. 事前予約などは必要ですか？

→A. 予約は不要です。お好きなタイミングでどうぞ!

3学期の開放日

1/24(金)・1/28(火)

2/6(木)・2/18(火)

3/6(木)

放課後に待ってます!