

# ほけんだより

1月号

徳島県立城西高等学校

新しい年が始まりました。冬休みはどのように過ごしていましたか？ 1月20日は「大寒」で、1年で最も寒い時期といわれています。これからが冬本番。冬休みで乱れた生活リズムを切り替えて、寒さに負けない体を作りましょう。また、かぜやインフルエンザの流行に備え、今後も手洗い、うがいをしっかりと、予防につとめてください。教室の窓を開け、換気も行ってください。

## 学校保健委員会を開催しました

12月12日(木)に耕心館にて学校保健委員会を行いました。参加者は次のとおりです。

校長先生・事務室長さん・教頭先生・学校医 宮本和正先生・学校歯科医 三木照久先生・PTA 役員の方々  
生徒会長36HR 瀬部嵐さん・厚生委員長31HR 佐藤燎磨さん・保健厚生課の職員 計15名

本校の健康診断の結果をしてみると、「肥満」と「むし歯」が多いということがわかっています。また、その他の問題についても協議する中で学校医の先生が指導助言をしてくださいました。



宮本 和正先生  
(みやもと内科クリニック)

- ・体重が多い人は運動不足が考えられるため、運動をおすすめします。
- ・肥満のため治療が必要な人は、主治医によく相談をするべきです。
- ・視力の悪い人について、スマートフォンのバックライトが網膜に影響を及ぼしている可能性があります。また、スマートフォンの使用は睡眠の質にも影響を及ぼすので注意が必要です。スマートフォンの使いすぎが睡眠不足につながります。
- ・睡眠時間が6時間未満になると太りやすい体質になります。肥満と睡眠は大きく関係しています。

ちなみに、三木照久先生はファストフードのバーガーは家に持ち帰り、さらに野菜をサンドして召し上がるそうです。そうすることで野菜を摂取することができ、そしゃく回数も増えます。少しの工夫で、食事内容を改善することができるということです。皆さんも、ぜひ参考にしてください。



三木 照久先生  
(三木照久歯科)

- ・野菜を摂りましょう。前歯で噛んで、奥歯ですりつぶすような食事を心がけましょう。
- ・そしゃく回数が多いと満腹感を感じやすいので、しっかり噛む食事をしてください。
- ・食事は野菜から先に食べましょう。
- ・食物繊維には滋養作用があります。野菜を食べることで歯周病が改善されたというデータもあります。
- ・例えば災害時、食料がない状態で好き嫌いをしている場合ではありません。嫌いな野菜でも食べられるようにしておきましょう。

かぜやインフルエンザ、ノロウイルスが流行するこの季節、換気は必須です！！  
休み時間ごとに、教室の換気をしましょう！！

## 換気・元気



## インフルエンザに罹ったら…

- ・学校は出席停止です。発症した日を「0日目」として、最短で6日目から登校可能です。(発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまでとなっています。)
- ・診断書は必要ありません。お薬の袋やお薬の説明書等、インフルエンザが証明できるものを持ってきてください。
- ・登校可能となっても、鼻水や咳が出ている場合は、できるだけマスクを付けてきてください。

## 冬に気をつけたい感染症

インフルエンザ	ノロウイルス感染症
①症状は？	
高熱、全身のだるさ、食欲不振などの症状が出ます。強い寒気や関節の痛みなども同時に現れることがあります。	胃をひっくり返したような嘔吐や吐き気が突然、強烈に起きるのが特徴です。ほかに、腹痛・下痢などの症状も見られます。
②かかってしまったら？	
学校は出席停止です。口やのどの乾燥を防いだり、おうちの人につさせないようにするため、マスクをつけましょう。	脱水症状になりやすいので、少しずつでも水分補給を。下痢止めを服用すると回復が遅れることがあるので注意しましょう。

\*\*\*\*\*

笑って1年過しましょう

幸せだから笑うのではない 笑うから幸せなのだ — アラン (1868-1951 フランス)

笑いは消化を助ける 胃散よりはるかに効く ———— カント (1724-1804 ドイツ)

笑いとは、地球上で一番苦しんでいる動物が発明したものである  
————— ニーチェ (1844-1900 ドイツ)

どれも、笑うことが心や体にいいと教えてくれる名言です。

「笑い」に免疫力や自然治癒力を高めたり、ストレスを減らす効果があるといわれるようになったのは、最近のこと。まだ研究が進んでいないはるか昔の人も、「笑い」の効果を感じていたのですね。