

ほけんだより

1月号



徳島県立城西高等学校

あけましておめでとうございます。

今年が丑年です。干支の動物の中で一番ゆっくりと動く牛。丑年は先を急がず一步一步着実に物事を進めるとよいそうです。健康な体にも、毎日の積み重ねが大切です。冬休みで、少し生活リズムが乱れてしまった人も、今日からゆっくり・しっかり、元気な体作りをしていきましょう。

コロナ対策をしましょう

8日、1都3県に緊急事態宣言が再発令されました。また、東京都の新規感染者は毎日のように過去最多を更新しています。徳島県でも感染者が増え続け、ついに200人を超えました。新型コロナウイルス感染症は、高齢者や基礎疾患のある人は、重症化するリスクが高いことが報告されています。自分自身や大切な人を守るため、そして、感染拡大防止のために、みなさん一人ひとりがコロナ対策を心がけましょう。

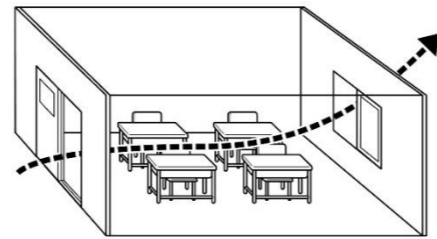
★咳エチケットと手洗い

風邪やインフルエンザ対策と同様に、一人ひとりの咳エチケットや手洗いの実施がとても重要です。風邪症状があれば、外出を控えましょう。また、学校ではマスクを着用しましょう。



★「三密」を避けましょう

集団感染の共通点は、特に「換気が悪く」、「人が密に集まって過ごすような空間」、「不特定多数の人が接触するおそれが高い場所」です。換気が悪く、人が密に集まって過ごすような空間に集団で集まることを避けてください。教室は2カ所以上、できれば対角線上に窓を開け、常に換気を行ってください。



せつかくのウイルス対策が...

発熱

せき

呼吸
困難感

だるさ

こんな症状を招いているのは、もしかしたらお手入れが不十分な加湿器かもしれません。

原因は、加湿器内で繁殖したカビや細菌。水蒸気に混じって部屋に広がり、吸い込むことで発症します。

せつかくのウイルス対策が別の病気を引き起こしてしまっは大変です。加湿器は、説明書にそって正しくメンテナンスしましょう。

タンクの水は毎日とりかえる
定期的にフィルターを掃除する



学校保健委員会を開催しました

12月10日(木)、耕心館で学校保健委員会を行いました。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、今年度は新型コロナウイルスが問題となっています。協議する中で、学校医の先生から次のような指導助言をいただきました。



宮本 和正先生
(みやもと内科クリニック)

コロナ禍で、今は頑張るときではないです。今は、自身の健康の保持増進をはかってほしいです。そして健康には、睡眠時間が大きく影響しているので、しっかり睡眠をとってください。日々の生活を頑張りすぎないようにしてください。



三木 照久先生
(三木照久歯科)

口の健康と体の健康は関係しています。認知症や女性の流産・早産などの増加も、口の中からの菌が原因とも言われているくらいです。城西高校は以前からむし歯が多いです。食べ物を食べた後、お茶か水を飲むようにするとよいです。



美馬 一彦先生
(ミマ薬局)

コロナは無症状の人が多く、広がっている原因と考えられます。マスクと手洗いは効果があります。また、お茶をこまめに飲むことにより、のどのウイルスを洗い流す効果があります。お茶に含まれるカテキンはインフルエンザに効くので、コロナにも効く可能性があります。マスク、手洗い、こまめなお茶で、感染予防ができると思います。石けんでの手洗い、またはアルコール消毒のどちらかでもいいです。潔癖になりすぎないようにしましょう。

コロナで減ってしまったのは...

1日の歩数が3,000歩未満の割合		
1月	コロナ影響前	15.4%
2月	コロナ影響前	14.9%
3月	自粛要請	18.4%
4月	緊急事態宣言下	27.3%
5月	緊急事態宣言下	29.5%
6月	緊急事態宣言解除後	21.9%
7月	緊急事態宣言解除後	24.4%

(健康アプリを使っている16,000人の歩数調査の結果)

コロナであまり外に出なくなり、1日の歩数も減ってしまったことがわかります。さらに、緊急事態宣言が解除されたあとも、運動する機会は増えていないようです。

この調査の対象は大人ですが、長い休校期間があったみなさんの中には、同じように運動不足になってしまった人も多いためです。

運動は、感染症に負けないからだを作ります。寒い冬も外に出て、からだを動かしましょう。



気をつけて 冬の猫背



冷たい風に、つつい背中が丸まっていますか？

猫が冬に丸くなるように、人間も本能的に身を縮ませて体温が奪われるのを防いでいるという説もあります。

でもその姿勢、かえって冷えにつながっているかもしれません。姿勢が悪いと呼吸は浅く、体の代謝も悪くなります。すると、うまく熱を作り出せず、さらに体温が下がってしまう...という悪循環になるのです。

寒さで猫背になってしまわないように、服装で対策をしましょう。重ね着やマフラー、手袋などを上手に使ってくださいね。

寒いときも、ピンときれいな姿勢で!

