

# 保健だより

津田学園中学校・高等学校(六年制)

津田学園高等学校(三年制)

R4. 12. 1

日が短くなり、朝晩はたいへん寒くなりました。新型コロナウイルス感染症だけでなく、様々な感染症が流行する冬がやってきました。これまで同様、感染症予防を続けましょう！

## 感染症予防の3原則！

### 感染経路の遮断

手洗い、手指消毒、マスク



### 抵抗力を高める

十分な栄養・睡眠、適度な運動



### 感染源の除去

人との密な接触や人混みを避ける

これまで私たちが新型コロナウイルス感染症の対策として実行してきたことの「おさらい」になりますが、感染症を予防するための基本的な方法には、一人ひとりが簡単に実行できる内容が多いことがあらためてわかります。本当に恐ろしいのは「面倒」「自分は大丈夫」といった気持ちのゆるみなのかもしれません。

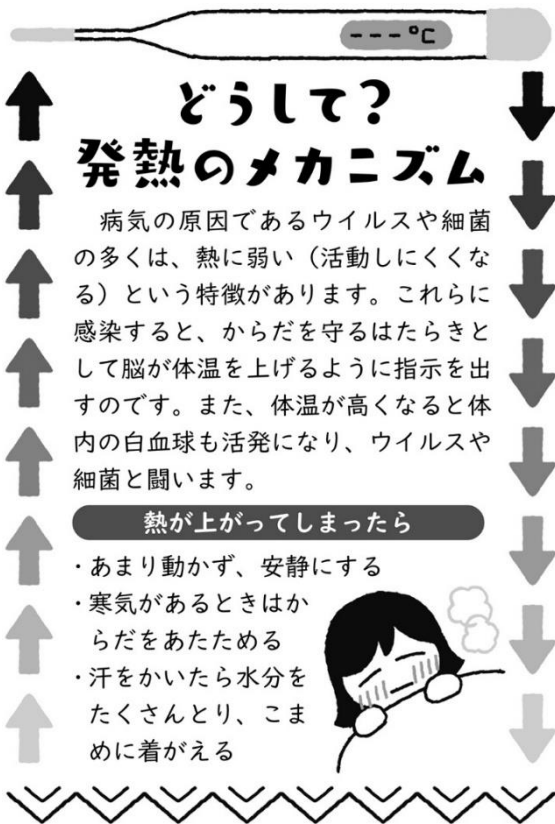


## 寒い！ と来室するみなさんへ！

この時期になると「先生、めっちゃ寒いです～！」と保健室に駆け込んでくる人があられます。様子を見ると、ほとんどの場合は「それじゃあ寒いでしょう・・・」ということが素直な印象です。短いスカート、制服のボタンがあいている。短い靴下・・・『こだわりだから』『ファッションだから』で片づけるのは簡単ですが、保温・防寒などを考えると、おしゃれのマイナス面が目立つのです。



体の冷えを放置していると、思わぬ体調不良にもつながります。まずは、自分の服装を見直したうえで、長めの靴下やタイツ・下着など衣類の活用、ストレッチや軽めの運動などを取り入れるだけでも、かなり冷えや寒さが改善できますよ！


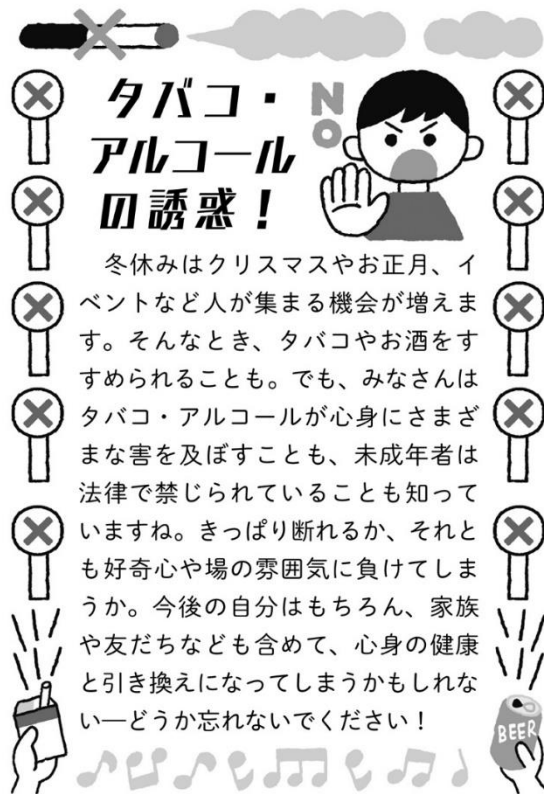


## どうして? 発熱のメカニズム

病気の原因であるウイルスや細菌の多くは、熱に弱い（活動しにくくなる）という特徴があります。これらに感染すると、からだを守るはたらきとして脳が体温を上げるように指示を出すのです。また、体温が高くなると体内の白血球も活発になり、ウイルスや細菌と闘います。

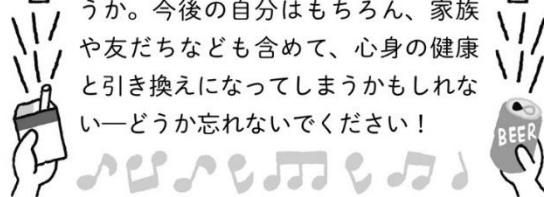
**熱が上がってしまったら**

- ・あまり動かず、安静にする
- ・寒気があるときはからだをあたためる
- ・汗をかいたら水分をたくさんとり、こまめに着がえる

## タバコ・アルコールの誘惑!

冬休みはクリスマスやお正月、イベントなど人が集まる機会が増えます。そんなとき、タバコやお酒をすすめられることも。でも、みなさんはタバコ・アルコールが心身にさまざまな害を及ぼすことも、未成年者は法律で禁じられていることも知っていますね。きっぱり断れるか、それとも好奇心や場の雰囲気にかけてしまうか。今後の自分はもちろん、家族や友だちなども含めて、心身の健康と引き換えになってしまうかもしれない—どうか忘れないでください!



# 脳をだましてスイッチON!

やらなければいけないことがあるのに、なんとなくやる気が出ない…。そんなときは、脳をだまして（錯覚させて）、やる気のスイッチをONにしましょう! 自分の好きな方法でスイッチONしたら、とにかく運動や勉強を始めることが大事です。一度始めてしまえば、その刺激でやる気がドンドン湧いてくるはず。ぜひ試してみてください。



## 自分のやる気スイッチを見つけよう

- ①鏡を見て、「大丈夫!」と笑顔を作る。
- ②姿勢をピンと正して、シャキッとしたポーズをきめる。
- ③元気に体を動かす（体をゆする、踊る）。
- ④やる気が出る「テーマ曲」を聞く。
- ⑤エナジーブレス（深呼吸）をする。

## 申請忘れはありませんか?

学校管理下でのケガで病院を受診した人は、日本スポーツ振興センター災害給付金制度の対象です。申請する場合は、担任または保健室まで至急ご連絡ください。