



令和6年1月15日 岐山高等学校 保健室

<今月の保健目標>

- ・受験時期の健康管理実践
- ・心身のバランスを整える

今年もよろしく  
お願いします



2024年 あけましておめでとうございます

冬休みは元気に過ごせましたか?今年もみなさんが健康に学校生活を送れるようサポートしていきます。3年生の人は受験に向けてラストスパートですね。まだまだ寒い日が続きます。まずは生活リズムを整え、感染症に負けない身体をつくりましょう。

今年もどうぞ、よろしく申し上げます。



## 受験を控える3年生のみなさんへ

3年生のみなさん、1月13日、14日の共通テスト、お疲れさまでした。これから二次試験や、私立大学の試験などに向けて勉強を頑張るみなさんへ、大切な受験を万全の体調で臨むために、健康管理のポイントを紹介します。

### ポイント①

朝ごはんを食べよう!

毎朝、朝ごはんは食べていますか?人間は寝ている間もかなりのカロリーを消費しています。そのため、目覚めたときの体はエネルギー不足になっています。脳のエネルギーになるのは、「ブドウ糖」です。ごはんやパンなどの炭水化物が体内で分解されてブドウ糖になります。また、ビタミンB<sub>1</sub>は糖質(炭水化物)の吸収を助けてくれるので、一緒にとるのがポイントです。ビタミンB<sub>1</sub>は豚肉、魚、卵、納豆などに含まれています。ただし、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うので、トンカツなどの揚げ物は気を付けてくださいね。

### ポイント②

睡眠をしっかりとうろう!

夜遅くまで勉強して、知識を頭の中へ入れたい!と思う人もいるかもしれませんが、寝ている間に、日中に記憶したこと(学習や経験)が脳に定着することが分かっています。睡眠は「体を休める」だけでなく、「脳を休める」ためにも大事です。10代の人は、7~8時間程度の睡眠時間が必要だといわれています<sup>1)</sup>。睡眠不足は学業成績が低下するだけでなく、抑うつ傾向が強くなることや、肥満リスクが高くなることなども報告されています。心身の健康を保つためにも睡眠は大切です。

1)少年写真新聞社 高校保健ニュース  
第806号 ほけん通信より

### ポイント③

感染症対策をしよう!

試験当日に発熱なんてことがないように、日頃から感染症対策を行って体調を整えておきましょう。寒いですが、教室は換気されていますか?手洗いは石けんを使用して、しっかりと洗えていますか?教室には手指消毒用のアルコールも置いてあるので、ぜひ活用してください。予防のためにマスクを着用する人もいます。紐が切れたり、汚れてしまったりすることもあるので、予備をカバンの中に入れておくともよいかもかもしれませんね。



合格祈願



# モヤモヤを吹き飛ばせ!

テストや受験が近づいてくると緊張してドキドキしたり、不安になつたりしてしまうかもしれません。でもそれは悪いことではなく、頑張っている証拠です。しかし、その状態が長く続くと良くないので、無理をし過ぎず気分を変えてリフレッシュしましょう。

みんなの  
ストレス解消法は?



## 頭がぼおつとしたら 散歩に行く



机から少し離れるだけで、気分転換になります。外に行けない時は、首や肩を回すだけでもリフレッシュに。



## 気持ちが焦る時は深呼吸

焦ると呼吸が浅くなるので、深呼吸で落ち着きます。ポイントは「ちゃんと吐く」。3秒かけてゆっくり息を吐いたら、3秒かけて息を吸います。

## 「今」の気持ちを書いて リフレッシュ

モヤモヤしたら紙に「今」感じていることを書きます。文字でも絵でも、書きなぐりでも大丈夫。気持ちが落ち着いたり、新たな選択肢に気づけたりします。



## 集中力が切れたら 好きな音楽を聴きます

ポイントは何かをしながらではなく、集中して聴くこと。気分にあった好きな曲を選んで音楽にひたります。



## 笑って息抜き

バラエティー番組や動画などを見て笑います。笑うことには、免疫力が高まったり、脳が活性化したりと、リフレッシュできる以外にも嬉しい効果があります。

他にも友達と話す、温かい飲み物を飲むなど、ストレスを解消する方法はたくさんあります。

自分なりの方法を見つけて、ひと休みする時間も大切にしましょう



## 感染性胃腸炎ってなに?

### 原因となるウイルスや細菌

ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルス、大腸菌、サルモネラ菌、カンピロバクターなど

### 症状



## ノロウイルスに注意!

ノロウイルスは、乳幼児から成人まで幅広い年齢層に、感染性胃腸炎を起こします。例年、感染性胃腸炎患者の発生は、12月の中旬頃にピークを迎え、これに伴い、ノロウイルスによる食中毒も増加傾向となります。岐阜県では「ノロウイルス食中毒注意報」が発表されています。

### <予防するには?>

- ①石けんを使用した流水での手洗いを徹底しましょう。  
ノロウイルスにアルコール消毒は効きません。石けんを使用しましょう。
- ②食品を十分に加熱しましょう(中心温 85~90℃で90秒間以上)。  
牡蠣などの二枚貝は特に注意しましょう。
- ③調理器具類を十分に洗浄消毒しましょう。
- ④調理する方は体調管理を徹底しましょう。
- ⑤嘔吐物は適切に処理しましょう。次亜塩素酸ナトリウムでの消毒が有効です。

岐阜県公式ホームページ 報道発表資料より引用