



令和6年12月3日 岐山高等学校 保健室

<今月の保健目標>

- ・教室環境を見直す
- ・服装による体温調節の工夫

2024年も残すところあと1ヶ月となりました。2024年はみなさんにとってどんな1年だったでしょうか。気持ちよく新年を迎えるためにも、やり残していることがある人は12月中にやり切れるといいですね。

26日からは冬休みになります。冬休み中に楽しい予定が入っている人もいれば、3年生の人は受験勉強に取り組む毎日になる人もいるかもしれませんね。楽しむためにも、受験勉強に取り組むためにも、心身が健康であることが重要です。生活リズムを崩さないようにし、有意義な冬休みにしてください。



冬の冷えにさようなら 温活にチャレンジ Onkatsu Challenge

「冷えは万病のもと」といわれるくらい、体が冷えると免疫力の低下や血流の悪化から、様々な不調を引き起こします。冬を元気に過ごすためにも、体を温める「温活」を毎日の生活に取り入れてみましょう。



温活 4つのポイント

食事 熱エネルギーをチャージ



体を温める熱エネルギーの元は食事です。食事量が少ないと十分な熱を生み出せないため、少食の人は要注意。食事では、熱を生み出しやすいタンパク質(卵・肉・魚・大豆など)を意識して取り入れて。朝ごはんも胃腸が動き始め体温が上がるため、必ず食べましょう。

運動 熱エネルギーを生み出す



熱エネルギーは筋肉によって生み出されます。運動不足だと筋肉量が少なくなり、十分な熱を生み出せません。また、筋肉がかたまり血流も悪くなります。筋肉の約70%は足にあるため、軽いウォーキングでも良いので毎日体を動かすようにしましょう。

入浴 温かい血液が全身をめぐる



熱いお湯にサッと入るだけでは体の内側まで十分に温まりません。38~40℃程度のぬるめのお湯にゆっくり浸かると、全身の血管が広がって血流が良くなり、芯から温まります。リラックス効果もあり、体温調節を司る自律神経が整います。

服装 冷気で体温を下げない



首・手首・足首には太い血管が集中しているため、マフラーや厚手の靴下などで防寒を。また、重ね着をすると服と服の間に温かい空気の層ができ、保温効果が高まります。締めつけるような服は血流が悪くなるため、ゆったりした服を重ねるのがオススメです。

教室の換気をお願いします

11月下旬から、本格的な冬の寒さとなり、教室の暖房使用も多くなりました。外が寒いので、窓を開けるのが辛い季節ではありますが、感染症を防ぐためにも、勉強に集中するためにも、**空気の入れ替えは必要**です。常時換気ができるように協力をお願いします。

12月に入ってから順次、1,2年生の保健委員が教室の空気検査を実施しています。休み時間は窓を大きく開けて換気するようにしています。検査の日だけでなく、日頃から積極的に換気ができるといいですね。



CO₂モニターを活用してください!

学校環境衛生法の基準は1500ppm以下ですが、感染症対策としては1000ppm以下に維持することがよいとされています。

おしゃれ障害を知っていますか?

岐山高校は今年度から、頭髪や化粧等の校則が見直され、おしゃれを楽しんでいる人も多いかと思います。しかし、気を付けて使用しないと、そのおしゃれによって様々な健康障害が引き起こされることもあります。

- カラーコンタクト…着色している色素のせいで、普通のコンタクトレンズよりも、酸素を通しにくくなっています。酸素不足から**角膜炎**や、レンズの汚れでアレルギーが起き、**巨大乳頭結膜炎**になる可能性が。
- 化粧…化粧品は何種類もの化学物質を使用して作られているため、体に合わない成分があると**皮膚がヒリヒリしたり、赤くなったりする化粧かぶれ**が起こる。
- 髪染め…染毛剤に含まれる化学物質でアレルギーを起こすと、**頭皮のかゆみやかぶれ**が起こる。
- ピアス…**金属アレルギー**が起こりやすい。ピアスの穴から感染が起こり、**ピアス肉芽腫**ができることも。



化粧品や汗拭きシートなどに含まれる香料で体調が悪くなる人がいます。学校は集団生活をする場ですので、おしゃれを楽しむ人は、周りの人への配慮を忘れずに。



出典:岡村理栄子(2003年)「健康を害する誤った“おしゃれ”に警告 おしゃれ障害」少年写真新聞社

SNSの 使い方を 考えよう



いろんな人とつながることができる SNS は楽しくて時間を忘れがち。でも、使い方を間違えると困ったことになります。先日の薬物乱用防止講話では、闇バイトの話もありましたね。SNS は便利な面もたくさんありますが、危険が潜んでいることもあるので、よく考えて使用してください。



悪口を書き込む

冗談のつもりでも相手を傷つけたり、警察沙汰になってしまうことも。



自分の写真をUPする

知らない人が見て、犯罪に巻き込まれてしまうかも。



SNSで知り合った人に会う

相手は年齢や性別を偽っているかもしれませぬ。トラブルに巻き込まれることも。