

# ほけんだより 1

令和6年1月  
金沢北陵高等学校  
保健室

## ◎感染症に負けない生活&体づくりをしましょう



インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症が流行しています。規則正しい生活で免疫力を高め、自宅でも室内の温度、湿度にも注意して、ウイルスが過ごしにくい環境を作りましょう。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れずに。

**感染症対策にはやっぱり手洗い!**

石けんを泡立ててすみずみまで! 二度洗いが効果的!

最後はよく洗い流して 水気をふきとる

**忘れがちかも...**

指と爪の間 手首 指と指の間 手の甲

**手洗い、ここに注意**

**腸内環境、整っていますか?**

腸内環境の乱れは、免疫機能の低下につながります。感染症などにもかかりやすくなりますので注意しましょう!

## 腸内環境を整えるには

**【食事面】**

バランスの良い食事を心がける。とくに発酵食品や食物繊維の多い食品をとるとよい。

**【生活習慣面】**

適度な運動、十分な睡眠、ストレスの解消などによって自律神経のバランスが崩れないようにする。

**のどの乾燥対策アレコレ**

- 部屋を加温する (湿度50~60%程度に)
- こまめに水分をとる (常温の水か白湯がよい)
- うがいをする (のどの奥にも届くようにする)
- 口呼吸ではなく、鼻呼吸をする
- マスクをする (呼吸による保湿効果)



震災後、3週間がすぎました。みなさんの心と体は元気ですか？  
 私たちの心や体は、災害が発生し、心に強いストレスが加わると、いろいろな変化が起こります。震災後しばらくは、心が動揺していろいろな不安が起きることは、誰にでも起こりうることです。時間の経過とともに回復していくので、つらいときは我慢せず心と体をいたわりましょう。



### 被災した人なら誰でも感じること

- ・怖い
- ・悲しみ、寂しさ
- ・自分の無力感や自責の念
- ・怒り
- ・不安
- ・何事に関心、無感動になる

### からだに起こりやすい変化

- ・疲れがとれない
- ・眠れない、寝てもすぐ目が覚める
- ・集中できない、イライラする
- ・吐気、食欲不振
- ・下痢や便秘
- ・心臓がドキドキする など

○これらの反応はよくあることで、時間の経過とともに徐々によくなります。  
 ○特に恐怖心は、このような状態に対する正常な反応です。

○感情を表すことは、けっしていけないことではありません。

「これくらいのこと・・・」

「こんな風に思うのは自分が弱いからだ」と、思ったりしないでくださいね。自分だけで解決しようとせずまわりにいる人を頼ってください。

### 少しでも安心して過ごすために

- ・困っていることを「この程度のこと」と思わず率直に話す
- ・安心できる人と一緒に過ごす
- ・睡眠と休憩を十分にとる
- ・好きなこと、気分転換になること  
リラックスできることをする
- ・あまり頑張りすぎない



### ストレスを緩和するリラックス法

#### <呼吸法>

意識して深くゆっくり呼吸することで、気持ちを落ち着かせリラックスすることができます。特に複式呼吸は効果的です。

#### <ストレッチ>

ストレッチをして筋緊張をほぐすと、心も身体もほぐれます。

#### <筋弛緩法>

筋弛緩法は、一気に緊張を高めてゆるめることで、リラックスする方法です。いすに座り、背すじを伸ばして、両腕をまっすぐ下ろします。両肩をグーッと上に持ち上げて、5秒間保ちます。一気に力を抜いて、両肩を下ろします。



### こんなときには、専門家への相談を

- ・緊張感、混乱、むなしさ、疲労感が長い間続くとき
- ・悪夢やよく眠れない夜が続くとき
- ・勉強に身が入らなくなったとき
- ・自分の気持ちをうちあけられる相手がないとき

### 能登半島地震・子供のこころ相談テレホン

0120-48-0874

1月15日～3月31日の平日13時～18時30分  
 対象：小学生から高校生及びその保護者

### 24時間子供SOSダイヤル

0120-0-78310



### 部屋移動のお知らせ

保健室→B棟1階 進路学習室(小)

相談室→B棟3階「教材資料室」と「ゼミ教室3」の間の部屋

