

# ほけんだより 11月

小松高校保健室 NO. 8  
2024年10月30日

夕暮れが早くなり、急に秋の深まりを感じるようになってきました。最近、カゼ症状を訴えて保健室に来る生徒が増えています。これから冬の感染症が流行してくる時期になりますが、3年生にとっては受験へ向けた大事な時期でもあります。一人ひとりが体調管理をしっかり行い、校内で感染症が広がらないようにご協力をお願いします。

もしかして風邪? ひどくなる前に **予防** しよう

熱が出た、体がだるくて動けないなど、「風邪の症状が急に出た」という経験をされたことはありませんか。でも、そうなる前にサインがあったはず。

**check!** 風邪のひき始めのサイン

- くしゃみ
- 悪寒
- 鼻水
- 頭痛

いくつか当てはまったら風邪のひき始めかもしれません。そんなときは悪化を防ぐために次の5つの対策をしてみましょう。

**たっぷり寝る**  
いつもより長く十分に寝ましょう。ぐっすり寝るためには、リラックスできる環境を整えるのも効果的。好きなにおいをおかず、最も落ち着ける方法を探してみましょう。

**体を温める**  
体温が上がると、免疫力が高まり、ウイルスを倒しやすくなります。ポイントは、「首・手首・足首」を温めること。3つの首を温めると効率的に体温が上がります。

**水分補給**  
熱が出ると体から水分が奪われるので、水分をしっかりとって脱水を防ぎましょう。熱がなくても、ウイルスと闘う白血球は働いています。体の水分が減ると白血球の働きが悪くなってしまいますので、水分補給が必要です。

**ごはんは消化に良いものを**  
おかゆなど消化に良いものを、食べられる範囲でとりましょう。栄養のバランスも大切ですが、食欲が落ちているときは無理に食べなくても良いです。食べ物を消化・吸収するのはとてもエネルギーを使うので、ウイルスと闘うために必要な体力まで使ってしまうと。

**乾燥を防ぎ加湿する**  
ウイルスの多くは湿気が苦手なので、加湿が大切です。また、のどや鼻にあるウイルスを追い出す「纖毛」は、乾燥すると働きが悪くなってしまいます。濡れたタオルをかけるなど、室内の加湿を心がけましょう。

→ 様子をみるのも3日まで。それでも治らないときは、早く内科を受診をしてください。

## 感染症を防ぎ、学習効率を上げるために「換気」をしよう

寒くなってくると窓を閉めがちになってきますが、教室には40名近くの人がいるので換気をしないと教室のCO2濃度が上昇し、ぼーっとしたり眠くなったりします。また菌やウイルスも増加し、感染症が広がる原因になります。暖房の有無にかかわらず教室の四隅の窓とドアは、いつも5~10cm開けておいてください。



### ●各教室のCO2モニターをチェック

CO2濃度が1000ppmを超えたら換気のサイン。窓とドアを全開にして換気をお願いします。教室のサーキュレーターは窓の近くで使用し、きれいな空気を教室に取り入れてください。



## 性教育講話を行いました

9月と10月のLH時に白山市のまき助産院より川島真希先生をお迎えして、性教育講話を行いました。1年生は性の多様性や性に関する悩みとその対応、妊娠や出産などについて、2年生はデートDVや予期せぬ妊娠、性感染症などのお話をうかがいました。

日々、助産院のお仕事をするかたわら、石川県の妊娠相談事業や白山市の出産・子育て応援事業に関わっておられる先生のリアルなお話、生徒の皆さんが圧倒されつつも真剣な表情で聞いていたのが印象的でした。自分の将来を考えるうえで知っておいてよかったと思われる内容だったと思います。もしも何か困ることがあったら、決して一人で悩まずに誰かに相談してほしいと思っています。



## 受験生の体調管理 ~今から準備して、受験本番に備えよう~



大事な本番に実力を発揮するためには、「健康」がとても大事だと思います。そのためには体調管理が欠かせません。そろそろ本番を見据えて自分の生活習慣を見直し、整えておきましょう。

### ☆よい生活習慣はとても大事



人は夜寝ているときに記憶の定着を行い、身体のメンテナンスも行いますが、同じリズムで過ごすことで効率よく機能します。多くの人が受ける共通テストは午前中から夕方まで長丁場の試験が2日間続き、体力が必要ですが、直前に生活習慣を変えると身体がついていかず、頭がぼーっとしてなかなか目覚めなかったり、疲れすぎてしんどくなったりすることがあります。そうならないために、今から受験の生活リズムに身体を慣らしておきましょう。受験の日は朝何時に家を出るのか、そのためには何時に起きればいいのか。睡眠時間を6時間確保するには何時に寝ればいいのか。スケジュールを確認し、自分の生活リズムを作って身につけておきましょう。

### ☆睡眠と栄養・・・心にも効きます



十分な睡眠とバランスの良い食事は、身体の健康はもちろんですが、心の安定を保つ効果があります。

集中力の源であるカテコールアミンは睡眠によって合成されます。6時間以上の睡眠で身体と脳が休まり知識が脳に刻まれます。

魚・豚や鶏肉・大豆製品・乳製品に多く含まれるトリプトファンをとることで、身体の栄養はもちろん、幸せホルモンであるセロトニンが多く合成されます。精神の安定のためにも栄養は大切になります。

### ☆感染症対策は万全に



受験の時期は感染症の流行シーズンと重なります。感染症対策は各自で行うことに加え、クラス内で流行しないように集団で行うことも大切です。みんなで健康を保って、この時期を乗り越えましょう。

**手洗い or 手指消毒** **マスクの着用** **こまめな水分補給** **十分な睡眠&栄養** **予防接種** **換気** などを行っておくと安心です。受験生は病気になっている時間の余裕がありません。病気にならないことが一番ですが、体調が悪いと感じたら早めに受診して、医師のサポートを受けて早く治しましょう。