

保健だより

小松明峰高等学校 保健室

令和2年度 11月号

朝、夜の冷え込みが冬の到来を感じさせます。「喉が痛い、咳がとまらない、鼻水が出る」など風邪症状を訴える生徒が増えています。感染症が特に流行しやすいこの時期、**手洗い**などの対策とともに、**免疫力を少しでも高めておく**ことも予防の基本と言えます。

※免疫：体内に侵入したウイルスや細菌などの“異物”を攻撃してやっつけ、排除する働きをいいます。

ウイルスは、人を介して、物を介して、空気中を介して様々なところに運ばれていきます。手から手へ、手から物へ、手から鼻や口を通り体内へ侵入してきます。だから、「**手洗いは重要**」であり基本といえます。



保健室来室況！

1. **睡眠不足**による体調不良
2. 相談
3. 喉痛、咳
4. 鼻水
5. だるさ

体調が悪くなるには必ず原因があります！
自分の健康は自分で守る

免疫↑のためにできること

生活リズムの安定

- ◆**バランスのとれた食事(栄養)**・・・たんぱく質、脂質、ミネラル、炭水化物、ビタミン食物繊維（中でも**食物繊維**が不足がち）
- ◆**十分な睡眠・質の良い睡眠(休養)**・・・寝る直前までスマホ、パソコンをしない。寝る前に食事をしない。眠る2.3時間前に入浴をすませるなど
- ◆**適度な運動**・・・激しすぎる運動ではなく、軽いランニング、散歩など
- ◆**ストレス発散**・・・お喋り、笑う、音楽をきく、本を読むなど

睡眠の役割

- ① 脳と体を休めて疲れをとる
- ② 情報を整理し記憶として定着させる
- ③ 成長ホルモンが分泌させて骨や筋肉の成長を促す
- ④ 傷ついた細胞を修復する

健康診断について

休校により遅くなりました健康診断が終了しました。結果は10月26日に配布しました。例年より受診期間が短く、ご負担をおかけしますが早めの受診をお願いいたします。

歯科検診後、安井先生、武田先生に本校生徒の口腔状況をお聞きしました。

例年と比較して
○むし歯が少ない。治療済みが多数。
○歯垢沈着が多い。
○歯周疾患も昨年より少し多い。

※「しっかりと歯磨きをしてほしい。正しいブラッシングを行ってください。歯垢については、無理にとろうとすると歯、歯茎を傷がつきます。また、歯周疾患は健康を害する事があるため、かかりつけの歯科医への相談を勧めます。」との指導をいただきました。

朝食はしっかり食べ

夕食は**たんぱく質中心**メニューで！！

朝食：体を目覚めさせる。

日中動くためのエネルギーとなります。

夕食：たんぱく質中心にすることで摂取したたんぱく質が

体の修復材料や良質な睡眠に不可欠なセロトニンの材料となります。セロトニンの材料となるトリプトファンは体内で作ることができず食物から摂ることが必要な必須アミノ酸です。トリプトファンを摂取すると脳内でセロトニンに分解されます。



歯磨き！



★それ以上無理しないでと願いながら☆☆☆

保護者の皆様 ー保健室から伝えたくてー

早退時のお迎え等ご理解・ご協力いただきありがとうございます。

◆体調不良の生徒が「ちょっと勉強無理したかも」と来室。熱はなし。顔色悪く、頭痛があり授業継続ができない様子・・・
疲労もみられ、無理しないように伝え少し休養

「早退した方が・・・」

「親の仕事の邪魔したくないし、弁当も作ってくれたから・・・」

「何とか1限まで出たいから少し休ませてくれませんか？」・・・

次の時間、「授業行きます。ありがとうございました。」と退出

温かい親子の思いにほっこり、目頭熱くなる5限目でした。ありがとうございます。

仕事で疲れている中、毎日作ってくれるお弁当・・・
「今日も頑張ってるね」と疲れても欠かさず作ってくれるお弁当。「ありがとう、頑張るよ！」
あたたかい心のメッセージ♡

◆諸症状の参考

※必ずしも下記症状とは限りません。個人差があります。

自分で判断せず、専門機関の受診をお勧めします。

症状	新型コロナウイルス感染症	かぜ	インフルエンザ
発熱 	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
せき 	◎	◎	◎
のどの痛み 	○	◎	◎
息切れ 	○	×	×
だるさ 	○	○	◎
関節痛 筋肉痛 	○	×	◎
頭痛 	○	◎	◎
鼻水 	△	◎	○
下痢 	△	×	○ (とくに小児が多い)
くしゃみ 	×	◎	×

◎：頻度が高い ○：よくある △：ときどきある ×：あまりない

間違い探し(7つ)

