

ほけんだより 2月

2020.2.13

三木高校・生徒保健委員会

委員長：里見

副委員長：楞野

立春を過ぎ梅の花も咲きはじめましたが、まだまだ寒さは続きそうです。現在、新型コロナウイルス感染の拡大についての情報から目が離せない事態となっていますが、インフルエンザ同様の予防法で、うがい・手洗い・マスク着用など、感染症予防対策をしっかりと行う習慣を身につけて、自己管理を徹底しましょう。

2月21日～学年末考査です。免疫力もアップさせて、自分の力が発揮できるよう健康に過ごしましょう。

カウンセラー*今塩屋先生にインタビュー～

Q1. ストレスやいやなことがあった時に、すぐため込んでしまのですが、そのようなときにどうすれば気持ちをきりかえられるか、いい方法を教えてください。

A. ○信頼できる人に相談する。

→ 言語化することで自分の悩みがわかる。仲間がいる安心感。

心が軽やかに(カタルシス効果)

♥相談することで対応策が見つかりやすくストレスの軽減につながります ♥

○自分の趣味など得意なことに没頭する。例)音楽を聴く、歌う、踊る

○散歩など軽い運動 例)ウォーキング、ダンス、ストレッチ

♥!心に爽快感をもたらします ♥



Q2. テストの点数が悪くて落ち込んでしまったときに、立ち直る方法を教えてください。

A. ○ネガティブ→ポジティブへ

点数が悪いと自分を責めがちになりますが、ネガティブに考えすぎずポジティブに考えることが大切です。もし自分の思うような点数が取れなかったときは次に生かせることはなにか?を考えてみましょう。自分の理解が乏しいせいだとか自分を責めるよりケアレスミスや苦手意識の改善に目を向けてみてください。苦手があるのは当たり前です。

だから!大切なことはネガティブからポジティブへの発想転換です...

♥ どんなことも失敗を恐れずに、悩みがあれば一人で抱え込まずそれぞれの切り替え方を見出し、心の負担を減らしていきましょう。♥

笑って一年過しましょう

幸せだから笑うのではない 笑うから幸せなのだ — アラン (1868-1951 フランス)

笑いは消化を助ける 胃散よりはるかに効く ———— カント (1724-1804 ドイツ)

笑いとは、地球上で一番苦しんでいる動物が発明したものである
————— ニーチェ (1844-1900 ドイツ)

どれも、笑うことが心や体にいいと教えてくれる名言です。

「笑い」に免疫力や自然治癒力を高めたり、ストレスを減らす効果があるといわれるようになったのは、最近のこと。まだ研究が進んでいないはるか昔の人も、「笑い」の効果を感じていたのですね。

< 考え方や人生をポジティブに転換していく「笑いヨガ」(インド発祥)もあります >

<感染症予防に努めよう！>

先月より、中国から世界中に広まっている新型コロナウイルスによる感染について、WHO(世界保健機構)は、緊急事態宣言を出しました。中国では2月11日現在の報道によると、感染者は44,653人、死者は1,113人と報告され、また日本でもクルーズ船「ダイヤモンドプリンセス号」で起きている集団感染について拡大への不安が続いており各報道情報から目が離せない状況です。(WHO:新型コロナウイルス感染症に『COVID19』と命名)

感染症の予防の基本は、手洗いとうがいの徹底！

公共交通機関の利用時や施設などへの外出時にはマスクを着用したり、必ずマイタオルを使いましょう。体調を崩さぬよう、しっかり自己管理につとめましょう。

ウイルスはこんなところに…

ドアノブ 電気のスイッチ 階段の手すり
スマホの画面 パソコンのキーボード など

だから手洗い！
手についたウイルスが体内に入ってしまうのを、ごはんの前や外から帰ったときは手洗いを。

せきエチケット できていますか？



まだまだ注意！冬の感染症

人のからだ
乾燥が苦手
鼻やのどのウイルスを追い出す力が弱まるから

湿度高
元気な線毛はウイルスを外へ運び出しちゃう

湿度低
粘膜が乾燥すると線毛の動きがにぶっちゃう

カゼやインフルエンザのウイルス
乾燥が好き
空気中で長く元気に活動できるから

ウイルスに感染

- 乾燥を防ぐには
- ① 加湿器で湿度を50~60%にキープ
 - ② 暖房で乾燥した空気を入れ替える
 - ③ からだの中も乾燥しないよう、こまめに水分補給
 - ④ マスクで鼻やのどの湿度をキープ

冬に気をつけたい

感染性胃腸炎

感染性胃腸炎とは

症状

主に嘔吐・下痢・腹痛などを起こします。年間通して見られますが、冬季に特に流行します。

原因菌

ノロウイルス、腸管出血性大腸菌(O157)、サルモネラ属菌、カンピロバクター、ウェルシュ菌、セレウス菌など

感染力

たえば、感染性胃腸炎の代表的な原因菌であるノロウイルスはとても強い感染力を持っています。感染した人の便や嘔吐物1グラムあたり100万~10億個ものウイルスが含まれている上、少量で人に感染してしまいます。

感染拡大を防止せよ！

感染経路

- ① **食べ物**
汚染された二枚貝を加熱が不十分な状態で食べると感染。カキが有名です。
- ② **食べ物**
感染した人が調理したものを食べると感染。
- ③ **感染**
感染した人の便や嘔吐物に触れたり、感染した人と接触するなどして、原因菌が口から入ると感染。