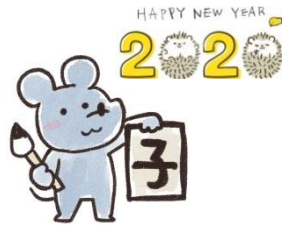


す ま い る
Smile

令和元年度
1月号 No.9
京都西山高等学校
保健室



あけましておめでとうございます。

新しい年が始まりました。楽しい冬休みを過ごせましたか？
今年はねずみ年。「子」という漢字は「慈」や「孳」という漢字に通じ、新しい運気のサイクルの始まりを表しているそうです。植物に例えると成長に向かって種子が膨らみ始める時期であり、未来への可能性を感じさせます。
今年も1年、みんなが健康に過ごすことができますように。

換気週間はじまります！ (1/27~1/31)

換気をすると**3**つのいいこと

1 インフルエンザなどのウイルスや、アレルギー症状やぜんそくを引き起こす原因にもなるハウスダストを除去。

2 こもった臭いを追い出し、空気も気分もリフレッシュ！

3 集中力が上がる！集中するために大切なのは「頭寒足熱」。頭は冷やし、足元は暖かい状態を保ちましょう。暖かすぎると頭がボーっとして集中力が途切れやすくなり、寒いと全身が冷え込んでゾクゾクしてきます。



換気と一緒に…
保健委員さんたちが
頑張ってくれている
濡れたタオル干しでの加湿。

みんなで協力して
教室の湿度を
50~60%に保とう！



**夏だけじゃない！
冬こそ水分補給が大切！**

汗をかきやすく、のどの乾きも感じやすい夏に比べて、水分不足のシグナルに気づきにくい秋冬こそ、しっかりと“水分補給”をする必要があります。



授業や勉強に熱中するあまり、「今日は全然水を飲まなかったなあ」という人もいるのでは？



汗をかく機会が少なくても、息や皮膚、尿・便などから、1日2L~2.5Lの水分が体外に排出されています。空気の乾燥が進む秋冬の季節は、体調不良の原因となるウイルスが活発化するため、水分をしっかりととり、のどの粘膜に潤いを保つことが大切です。

水 水分補給の目安

- 1時間ごとに コップ1/2杯 ぐらいずつ。
- 寝る前の1杯と 目覚めの1杯を 忘れずに！

水分補給の**豆**知識



お茶を飲むだけで
かぜ予防になる！

お茶を飲むと、のどについているウイルスたちを洗い流してくれる効果がある。特に、緑茶にはカテキンという抗菌作用が含まれているため、より効果的！

頭痛女子たちへ

己を知れば怖いものなし ～頭痛を減らすセルフケア編～

頭痛が引き起こされる原因は、あなたの毎日の生活に隠れています。日々の生活を見直しましょう。頭痛を予防するちょっとしたコツを紹介します。頭痛はセルフケアで大きく改善できる！

目のケアを怠るべからず!!

- 目が疲れると、目の周辺や首・肩のこりにつながり、頭痛の原因に。
- 休憩なしでの長時間のスマホ・読書などに接する皆さんの生活も、目の負担を大きくしている。

1 スマホやPCは無理のない姿勢で!

画面を見るときは、首や背筋を伸ばして適度な距離を保って。特にスマホは目に近づけてしまいがち。意識して離し、見る時間も短めに。



- ▼あごを引く。
- ▼骨盤を立てて、背筋をまっすぐに。
- ▼スマホを持っている腕の肘を反対の手のひらで支えて、腕と肩の負担を減らす。

2 強すぎるコンタクトやメガネの度を調整!

度が強すぎても弱すぎても、目に負担がかかるので注意。定期的に検査を受けて調整して。特に見えすぎは、頭痛の原因になる場合も。



3 疲れたら目を温める!



目が疲れたら、横になって蒸しタオルなどを目の上に乗せてしばらく休んで。血行がよくなり疲れも改善。
※ただし、片頭痛の時に温めるのはNG!!

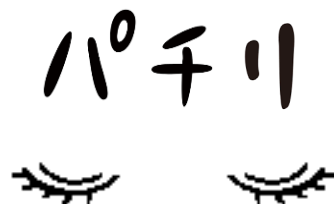
4 遠くを見る!



スマホ、読書、テレビなど近くのものばかり見るのは目を酷使している事。1時間に1回は外の風景など遠くを見て、目を休ませてあげて。

5 こまめにまぶたを閉じる!

何かに集中すると、自然とまばたきが減るもの。するとドライアイになり目の疲労に。ときどき目を1~2分閉じるだけで、かなり疲れが改善。



6 ときには目薬を!

ドライアイや疲れでの充血など、軽い症状なら市販の目薬も効果的。選ぶときは「涙成分に近い」もので、防腐剤の入っていないものを。



スマホに依存していませんか?

- ☑ スマホがないとイライラしたり不安になる
- ☑ スマホの使いすぎで睡眠時間が減った
- ☑ 学校や部活に遅刻するようになった



! あてはまる人は要注意です。

対策アプリインストール

スマホを使わない時間をゲーム感覚で作れます。

通知機能オフ

集中したい時は、時間を決めて通知機能をオフにしてみましょう。

使用時間チェック

1日にどれくらいスマホを使っているのか知ることも大切です。

インフルエンザ 京都西山高等学校 1月20日現在

流行状況をお知らせします

インフルエンザにかかった人	18人
A型	18人
B型	0人

都道府県別流行レベルは
注意報~警報レベルです。

こんな症状に注意

- ・体がだるい
- ・強い寒気
- ・関節や筋肉が痛い
- ・ひどい頭痛



「インフルエンザかな?」と思ったら、早めに病院へ行きましょう