



大阪府立東住吉総合高校 保健指導部



2024年(令和6年)が始まりました。
皆さんはどんな新年を迎えましたか？
今年こそ・・・と年頭の目標を立てましたか？
何となく夜ふかししていたという人は、生活リズムの見直しからスタートしてください。健康で安全な一年でありますように！！

3年次にとっては、高校生活最後の月になります。卒業を控えて、進路はそれぞれ違うでしょうが、「立つ鳥跡を濁さず」という言葉があります。後輩たちの善き先輩として終われるよう、心がけてください。応援しています。

ひつよう(必要)なときに最大限の

がんばりが功を奏しますように！

そなえ(備え)あれば

うれい(憂い)なし！



☆ **スイッチ!** 冬休みモード >>> 学校モード ☆

☆ 新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？ ☆

☆ 冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。 ☆

☆ スイッチ/① ☆	☆ スイッチ/② ☆	☆ スイッチ/③ ☆
☆ 早起き ☆	☆ 朝ごはん ☆	☆ 運動 ☆
☆ 決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。 ☆	☆ 体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。 ☆	☆ 寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。 ☆

朝ごはんって どうして大切？

中学生を対象とした調査では、朝食を毎日食べている人は、全く食べていない人に比べて、問題への正答率が10%以上高いという結果もあります。受験前、テスト前のみならずにはドキッと話す話ではないでしょうか。

▶ **睡眠中もエネルギーを消費する**
じつは、人間は寝ている間もかなりのカロリーを消費します。その分、目覚めたときの体はエネルギー不足になっているのです。

▶ **朝食メニューのポイント**
ごはんやパンなどの炭水化物は、体内で分解されて脳を働かせる栄養であるブドウ糖になります。ただし、試験では脳だけでなく手を動かす速さも重要ですし、もちろん感染対策も大切。偏りすぎず、バランスよく栄養をとるのが大切です。

保健室では、原因不明の不調を訴えて来る人に必ず聞いています。朝食をとっていない理由としてよくあげられるのは、「食欲がない」または「食べる時間がなかった」です。

登校の身支度に追われて、食事の時間を忘れてしまうのかもしれませんが、朝の健康観察の一つとして、注意してください。

朝食を食べると腹痛が・・・という人もいますが、空腹のまま昼食まで過ごすのは活動エネルギー不足になります。

睡眠時間も7時間以上とれていますか？気温が低い季節の夜更かしは深部体温まで下がるので、寝つきも悪くなります。

起床後に、少しでも食事できるゆとりタイムを持ってください。

<今一度確認しておきましょう!!>

インフルエンザ

風邪

の違いは？



	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱 (38℃以上)	通常は微熱 (37~38℃)
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、 関節痛、筋肉痛、 全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、 鼻水、頭痛 など
症状の進行	急激	ゆっくり



自分でできる予防法

規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、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。インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。

<インフルエンザは学校感染症の一つです>

- *インフルエンザは、学校保健安全法によって「出席停止」となります。
- *出席停止の期間は、「発症した（発熱した）日から5日、そして解熱後2日が経過するまで」です。
- 症状が治まったからといって、自己判断で早めに登校してはいけません。
- 登校再開しても、まだ自覚症状がある時はマスクを着用し、無理をしないようにしましょう。

要嚴重警戒!! 感染性胃腸炎

〔原因〕

「ノロウイルス」「ロタウイルス」などのウイルスによる胃腸炎（感染症）です。

〔症状〕

主に吐き気、嘔吐、腹痛、下痢。頭痛、発熱を伴うこともあります。



〔感染経路〕

感染者の便や嘔吐物が手について口から入る、ウイルスを含む便や嘔吐物がチリやほこりになって口に入る、などのほか、ウイルスがついた手で調理・配膳された食品を食べたり、二枚貝を不十分な加熱で食べることで感染することがあります。

〔かかってしまったら〕

安静にして、水分や消化のよい食事を少しずつとります。通常は数日で軽快しますが、2週間程度は便の中にウイルスが排出されます。



〔かからないためには〕

予防のためのワクチンがないので、ウイルスを体内に入れないことが肝心。『手洗い』と『感染者の便や嘔吐物の処理』の徹底がポイントです。

<感染性胃腸炎は、必ずしも出席停止にはなりません>

- *受診して診断されたとしても、感染が広がっていない場合は出席停止にはなりません。
- *下痢・嘔吐症状が軽快し、全身状態が改善されれば登校できます。体調に不安がある場合は、医師に相談してください。
- 各自の予防対策が重要です。下痢が続いている、吐き気や腹痛が激しいなどの症状がある人は、受診をしてください。
- 「手洗い」と「うがい」を積極的に実行しましょう。