



2025
10. 21
高瀬中
保健室

風邪・コロナ・インフルエンザに注意！

朝晩と日中、また日によって気温の差が大きいことが原因で体調を崩しやすくなっています。衣類を調節する、適度に体を動かす、湯船に入って体を温めるなど、日頃から体温を下げない工夫を行いましょう。



かぜを近づけない 7つの生活習慣



1 うがい・手洗い



正しいうがいや石けんを使った手洗いには、口や手からのウイルス侵入を防ぐ効果があります。

「ガラガラ」うがい効果的

- 顔を上に向け、口を開けて。
- のどの奥に水が届くようなイメージで、10秒×3回。

2 栄養



のどや鼻の粘膜を強くし、ウイルスへの抵抗力を高めるため、バランスのよい食事が重要です。

かぜ予防に役立つ栄養素

- たんぱく質：基礎体力をつける。
- ビタミンA：粘膜を強くする。
- ビタミンC：抵抗力を高める。

3 睡眠・休養

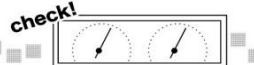


睡眠不足や疲労は、体力低下を招き、かぜをひきやすく、悪化させやすい条件をつくります。

睡眠の効果

- 疲労回復：体の疲れをとり、働きを取り戻す。
- 免疫力アップ：睡眠中に出るホルモンが、細胞を修復し、免疫力を高める。

4 湿度の管理



鼻やのどの粘膜が乾燥すると、ウイルスや細菌から体を守る働きが低下します。

かぜ予防のために

- 湿度：50～60%を保つ。
- 暖房器具を使うと乾燥しやすいので、温湿度計を置いて、こまめにチェックしましょう。

5 衣服の調節



室内と戸外の気温差による、体への負担を少なくし、汗による体の冷えを防ぎます。

上着+小物で、こまめに調節

- 上着にマフラーや手袋などの小物を組み合わせて、体感温度をこまめに調節しましょう。

6 マスクの活用



のどや鼻の粘膜の乾燥を防いで、ウイルスの侵入から体を守る効果が期待できます。

正しいマスクのつけ方

- 鼻と口の両方を確実におおう。
- あごが大きく出ていたり、鼻の部分にすき間があるのはNG。

7 適度な運動



かぜと戦うには、体力が必要。運動後は、体を冷やさないよう、汗の始末をきちんとしましょう。

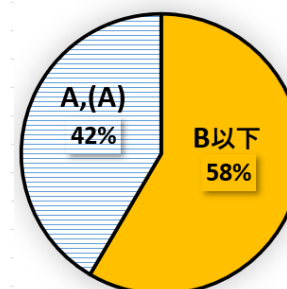
有酸素運動が効果的

- 早足で歩く、軽いジョギング
- 体内をめぐる免疫細胞が増え、ウイルスや細菌の侵入に対する監視が強化される効果があります。

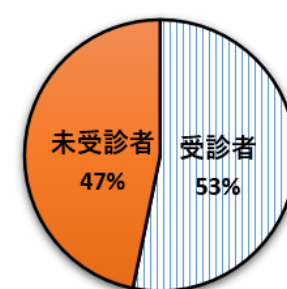
10月は目の愛護月間です。



4月の視力測定結果
A(A)とB以下の割合



視力B以下の生徒に
眼科受診を勧めました。



視力B以下の生徒のうち
約半分の人が受診を終了しています。

受診をすることで、目の病気の早期発見にもつながります。まだ受診をしていない人ははやめに済ませましょう。

視力があるのに「失明」？

機能的失明とは

失明と聞くと「まったく何も見えない状態」を思い浮かべるかもしれませんが、しかし、眼球は正常な状態でも、たとえば瞼のけいれんやまぶしさを強く感じて目を開けられないなど、実質的に目を使えない状態になれば、当然視力を使えず、他の感覚に頼って生活することになります。これは機能的失明と呼ばれています。

スマホと失明

近年、スマホの見過ぎによる斜視（両目の向く方向が違う状態）が問題になっています。斜視も程度がひどいと焦点が合わず、十分な視力が出なくなります。これも機能的失明と見なす眼科医もいます。手術が必要な場合もあります。ICT機器は30分使ったら休憩を基本に。



勉強するときにも目にやさしく

★目と机との距離：30cmは離すよう注意します。姿勢が悪いと机との距離が近くなってしまうので、しっかり背すじをのばしましょう。

★照明：部屋全体を適度な明るさにします。スタンドを使うときは、光が目に入らないようにし、手のかけができない方向から照らしましょう。

★ときどき休憩：遠くの景色を眺めたり、目の体操をしたりします。ホットタオルを目の上におき、目の疲れをとるのもいいですね。



【10月7日（火）がん教育講座（2・3学年）がありました】・・・生徒の感想・・・

○がんは治療すれば6割助かり、早期発見では9割が助かるという話に、医療が進歩しているなど感じた。○福島県の喫煙率や塩分摂取が男女ともに上位だったことが驚きだった。生活習慣を見直し、大人になったら定期検診を受けるようにしたい。

○将来がんになったらどうしよう、治療の痛みや苦しみがひどかったらどうしようという不安でいっぱいだったけど、しっかりとした医療対策がなされているのを知って安心した。

【10月14日（火）性教育講座（全学年）がありました】・・・生徒の感想・・・

○どんな時でも自分を大切に、相手のことも尊重する姿勢が大事なのだと学んだ。自分はどんな人生を歩んでいきたいのか、どのように人と付き合っていきたいのか、しっかりとした自分の考えや軸を持って行動していきたい。

○子どもを授かる責任、性感染症が起すリスクなど、人生において重要なことについて知ることができた。今後も理解を深めて、性に関することで後悔しないようにしていきたい。