保健だより　11月



半田東高校　保健室
R8.11.1

★11月1日は、「いい姿勢の日」です★

皆さんはいつもどんな姿勢で座っていますか。特に、タブレットやスマートフォンを使用しているときに、気づけば姿勢が崩れしまっていた、という経験はありませんか？

姿勢が悪いと目の疲労につながり、視力が低下したり頭が痛くなったりすることがあります。いい姿勢は疲れにくい姿勢でもあります。集中して学習に取り組むためにも、ベストな姿勢を保てるといいですね。

座っているときも

いい姿勢

いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全身の血行や、脳の働きが良くなります。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。



秋の夜長にご用心！



秋の夜は気温がちょうど良く、暗い時間も長くなり、つい夜ふかししがち。動画などを見ていると「もうこんな時間！」ということもありますよね。でも、成長期のみなさんにとって睡眠はとても大切。体の成長だけでなく、心や脳を元気に保つためにも欠かせません。

睡眠不足がもたらす影響

睡眠不足の悪影響

- イライラしやすくなる
- 集中力や記憶力が下がる
- ストレスや不安を感じやすくなる

スマホなどの電子機器の画面からは覚醒作用のあるブルーライトが出ています。つい動画を見てしまう人は、寝る30分前にはやめるルールを作るのがおすすめ。代わりにストレッチや読書をするのも、気持ちよく眠るためのコツです。しっかり眠って、元気にすごしましょう！



空気を入れ替えよう

11月をむかえ、すっかり涼しくなりましたね。急に気温が下がると、体調を崩しやすくなるので気を付けましょう。本校だけでなく、県内全域でインフルエンザや風邪などの感染症が流行し始めています。

感染対策として、換気が有効です。細菌やウイルスを室内へ追い出し、代わりに新鮮な空気を取り込むことで、感染リスクが軽減します。そして、換気をすることで集中力を持続させることもできます。空気の入れ替えによって室内の二酸化炭素濃度が下がり、眠気を感じにくくなります。まさに一石二鳥ですね。

＜感染予防のポイント＞

- ★ 換気を心がけましょう。
- ★ 手洗い・うがいをしましょう。手がぬれたままだと細菌・ウイルスが付着しやすいので、拭きましょう。
- ★ 水分補給をしましょう。こまめに喉をうるおし、喉の粘膜を乾燥させないことが大切です。
- ★ マスクを正しくつけましょう。自分の顔にフィットするものでないと効果は下がるので注意！
- ★ 十分に休息を取りましょう。疲れている時は、普段より長く睡眠時間を取るといいですね。

コンディションを整える換気の力

定期試験や受験が近づいてきました。実力を発揮するためにはコンディションを整えることも大切です。そのために、皆さんにぜひ意識してほしいのが「換気」。次のような効果があります。

感染症を予防する

空気中に漂うウイルスや細菌を室内から追い出し、感染リスクを減少させます。



集中力を保つ

二酸化炭素が室内にたまると眠気を感じやすくなります。換気で二酸化炭素を外へ逃がしましょう。

数分間の換気で部屋の空気は入れ替わります。30分に1回を目安に行い、ベストコンディションで本番に臨みましょう。



おうちの方へ 溶連菌感染症にご注意ください



冬に流行する感染症の一つに、溶連菌感染症という細菌性のものがあります。抗菌薬による治療が必要なため、以下のような症状が見られたら受診をお願いします。

主な症状

- ✸のどの強い痛み（つばを飲み込めないほど）
- ✸38℃以上の急な発熱
- ✸舌のブツブツ
- ✸皮膚の発疹
- ✸リンパ節の腫れ　など

せき・鼻水は少ない

抗菌薬を飲み切らないなど治療が不十分な場合、急性糸球体腎炎などの怖い合併症を起こす危険があります。



登校再開

抗菌薬による治療を開始して24時間後以降となります。