

# 上高☆保健だより

令和6年1月  
上浮穴高等学校  
生徒保健委員会  
担当3-1HR



今月の保健目標

寒い冬でもしっかり運動をして  
体力づくりをしよう！

生活習慣も整えて  
体を守るにゃ♪

食べすぎ、運動不足になりがちな季節

**元気にカラダをうごかそう！**



新しい年が始まると、新鮮な気持ちになりますね。今年は〇〇を頑張ろう！そんな目標に向かうために、まずは、**早寝早起き朝ご飯**。そして、**寒いからといって家や教室の中で縮こまっていないで、適度な運動をして元気な体をつくりましょう！**最初の一步は始まったばかりです。

## 質のよい睡眠をとるためのオススメ生活習慣

ネットを使うときはこちらにも注意！

ネットリテラシーを身に付けよう

SNSに悪ロや  
個人情報をアップ  
しなさんな



寝る2～3時間前に温めのお風呂にゆったりとつかる



寝る前にスマホやタブレットを使わないようにする

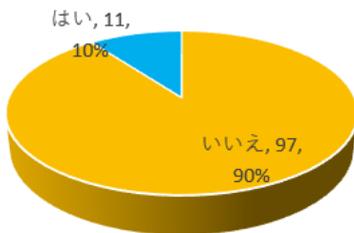


昼間、少し汗ばむくらいの適度な運動をしておく

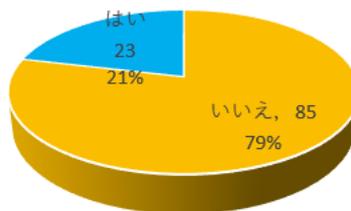
## 使い方、問題ないですか？ スマホ・PC・ゲーム

始業式後の健康調査で、スマホやPC、ゲームの使い方について調査しました。結果から依存傾向にあると自覚している人もいたようです。自分の使い方について改めて見直してみましょう。

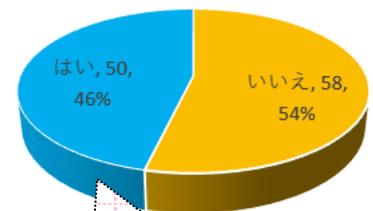
寝る前、スマホ・PC・ゲーム機の電源を切る  
(使用をやめる) 時間を決めていますか？



スマホ・PC  
ゲーム機への依存を感じていますか？



スマホ・PC・ゲーム機を使うときに気を付けていることはありますか？



スマホやPCを使うときに、気を付けている人は半数いましたが、ほとんどの人が時間にはルーズになっていました。**連続した長時間の使用の際には、適度な休憩をとりながら使用するようにしましょう。**

**画面から目を離す！  
休憩をとる！  
照明を明るくする！**

# 冬は湿度管理にも注意しよう！

部屋の湿度を意識したことがありますか？

実は、湿度のコントロールは、インフルエンザやかぜなど感染症対策の基本の一つです。なぜなら、こうした**感染症のウイルスは、湿度が低い環境を好むため、空気が乾いている空間では活発になってしまう**からです。

湿度の目安はおよそ50% (40%~60%)です。

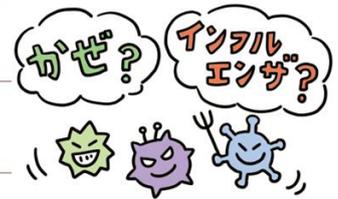
電化製品の加湿器のほか、水を吸い上げる紙製品の加湿グッズなどを上手に使う、部屋の湿度に身を付けましょう。**濡れタオルを部屋に干す**のも、おすすめです！

さまざまな工夫で、この冬を元気に乗り切りましょう！



	かぜ 	インフルエンザ 
発症の早さ	徐々に発症する	急激に発症する
主な症状	せき、鼻水、鼻づまり、喉の痛みなど軽い症状が多い	強い全身症状 (関節痛、筋肉痛など) が出やすい
発熱時の体温	あっても37℃台が多い	38℃を超える
悪寒、倦怠感	軽め、またはほとんどない	強く、全身で生じる
主な病原体	ライノウイルスなど 	インフルエンザウイルス
感染力	それほど強くない	強い。短期間で多くの人に感染する
合併症	ほとんどみられない	肺炎や脳症などの合併症もみられる

この季節の大敵である「かぜ」と「インフルエンザ」。症状や予防方法は似ていますが、様々な違いがあります。



## 大切にしたい教訓 防災とボランティアの日

1995年1月17日に起きた阪神・淡路大震災。その後、復興に大きな役割を果たしたボランティア活動への認識を深めると同時に、災害への備えの充実・強化を図る目的で制定されたのが「防災とボランティアの日」です。

その後、2011年3月11日に東日本大震災が発生し、津波などが原因で多くの負傷者・死者・行方不明者が出る事態となりました。しかしその中でも、これまでに起こった津波・地震の教訓を生かし、難を逃れた人たちがいました。そして、今回の能登半島地震…今も復興の見通しはたっていませんが、それでも過去の災害からの学びが様々な場面で活かされています。

自然災害は完全に予測したり、防いだりすることはできません。いかに被害を最小限に食い止め、早く復興するか…そのための「備え」が必要です。

今後の発生が予測され、東日本大震災を上回る規模とも言われている「南海トラフ巨大地震」や人口が密集している都市部での被害が想定される「首都直下型地震」。もし、今起こったら…？

**教訓を忘れず、できる準備をしっかりと進めておきましょう！**

