

上高☆保健だより

令和7年1月
上浮穴高等学校
生徒保健委員会
担当2-2HR

今年の「健康目標」は？

新しい年が始まりました。今年一年を健康に過ごせるように目標を立てましょう。それには、まず自分自身の生活を見直すことが大切です。今、何ができていて、何ができていないかな？ チェックして目標を立て、健康生活への第一歩を始めましょう！



- 早寝早起きをする。
- 運動習慣をつける。
- 栄養バランスの良いの食事をとる。
(朝食もしっかり食べる、おやつを食べすぎない。)
- 疲れたときは、早めに休む。
- 寝る直前まで、スマートフォンやパソコンを見ない。



感染症をもらわないように気をつけるにゃ♪



今月の保健目標

マスクを着用し、
手洗いうがいをして感染対策に努めよう！

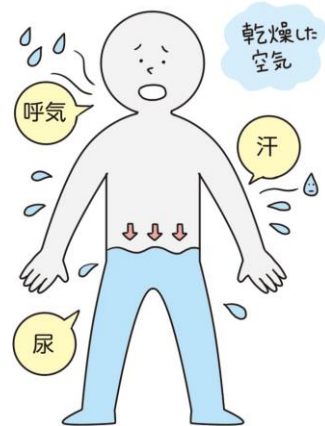
夏だけじゃない!!

冬も「脱水」に気をつけよう

「脱水」は、汗をかきやすい夏に起こるというイメージがあります。実は冬でも「脱水」は起こります。なぜなら、冬の空気は夏よりも乾燥しているからです。

体の中の水分は、汗や尿、皮膚からの水分蒸発によって外に出ていきます。湿度が低く、乾燥する冬はこの水分蒸発が進むため、知らず知らずのうちに体の中の水分が失われやすくなるのです。また、暑い夏に比べると、喉の渇きを感じにくく、体が冷えてトイレが近くなるのを避けようと、あまり水分を取らなくなる傾向もあります。つまり、体の外へと、出ていく水分は多いのに、補給される水分は少なくなるため、「脱水」が起きやすくなるのです。そして、感染性胃腸炎の場合の脱水症状にも気をつけて！吐いたり、下痢をしたりして胃や腸が弱ると、体の中から急速に水分が失われます。

普段から暖かい飲み物などをとるようにして脱水を予防しましょう。



感染予防の基本は手洗いです

インフルエンザやマイコプラズマ肺炎などの感染症が流行しています。手のひらや指に細菌やウイルスがついた状態で自分の目、鼻、口などの粘膜を触ってしまうと、感染症にかかる可能性大！

こまめに石けんで手を洗って予防しましょう。

- ・外から帰ってきたとき
- ・ご飯を食べる前
- ・トイレの後
- ・咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- ・共有のものを触ったとき



3週間以上せきが続く場合は、かぜ以外の病気かもしれません。早めに病院を受診しましょう。

着雪 ❄️ 凍結 の季節です！

さあ、冬、本番！ 地面が凍ったり雪が降ったりする日もあります。そんなときには、こんなことに気をつけましょう。

しっかり寒さ対策

重ね着で空気の層をつくる



しもやけ対策

手や足をぬれたままにしない、手袋、長靴、雪用ブーツなどを活用する

歩行時の転倒対策

ポケットに手を入れて歩かない、歩きスマホはダメ



寒さ対策はカゼ対策にも必要です。しっかり保温しましょう。

また、準備運動が不十分であったり、不注意によるケガも増えています。

体がこわばる季節なので注意してくださいね。

使い方に問題はない？ スマホ・PC・ゲーム

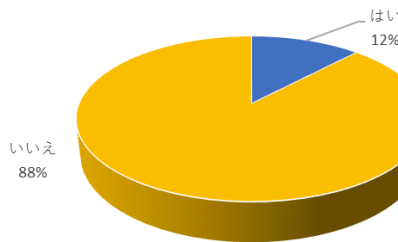
昨年度と同様、始業式後の健康調査で、スマホや PC、ゲームの使い方について調査しました。自分の使い方について改めて見直すきっかけとなったようです。



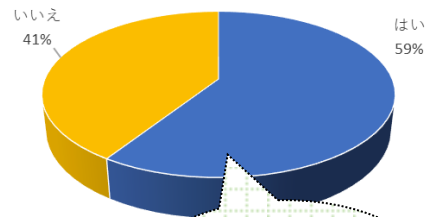
SNS

個人情報は安易に公開しないこと！
知らない誰かが見ていることを前提に

寝る前、スマホ・PC・ゲーム機の電源を切る時間を決めていますか？



普段からスマホ・PC・ゲーム機を使うときに気をつけていますか？



画面から目を離す！
休憩をとる！
照明を明るくする！

昨年度と比べ、時間を決めている人は 10%→12%、使うときに気をつけている人は 46%→59%へ増え、デジコンの成果が少し見えた結果でした。でも、**長時間使ってしまうことを心配している人もいました。30分毎、休憩をとりながら使用するようにしましょう。**

好きな遊びといえば…ゲーム！という人が多そうです。そして、寒いからといって、室内にずっと閉じこもっていませんか？

でも、人間も「動物（動くもの）」ですから、適度に体を動かすことが大切です。おすすめは、外遊び。外遊びをするとこ～んなにいいことがあります。

- 体力がつく
- 夜、しっかり眠れる
- 肥満や生活習慣病の予防になる
- 体を動かすことで、ストレス発散につながる

スキーやスノボ、雪遊び…、
散歩もおすすめです！

積極的に運動しようよ！

