

上高☆保健だより

令和7年12月
上浮穴高等学校
生徒保健委員会
担当 1-1HR



最近、注目が集まっているのが、「休養学」。体や心の疲れをとり、翌日も元気に活動できるよう、しっかり「休む」ための研究です。「休む」というと、睡眠をイメージするかもしれませんが、「休むこと=寝ること」だけではありません。積極的に疲れをとるために、心と体をリフレッシュするための「攻めの休養」があります。例えば、家族や友達との会話を楽しむ、腹八分目を心がけて食べ過ぎないようにする、鼻歌を歌う、好きなアイドルを想像してみる…など、自分が「楽しい」と感じるものが「休む」ことに繋がっているそうです。「最近、疲れているな〜」と感じている人、ぜひ試してみてください！

「攻めの休養」で体調管理♪

今月の保健目標

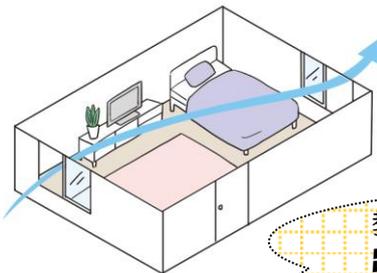
換気をしっかりして
集中力と元気を保とう！



冬の部屋の環境を整えよう

かぜやインフルエンザなどの感染症を防ぎ、元気に過ごすために、次のことに注意しましょう。

- **換気をする**
空気が流れるように、「2か所・2方向・対角」を意識して、窓やドアを開ける。
- **適度な湿度を保つ**
加湿器を使う。
ぬれたタオルを室内に干す。
- **眠るときは、部屋を暗くする**



教室環境も問題がないか、温度、湿度、CO₂、他にCO、NO₂、粉塵、風速、黒板検査も実施しました。



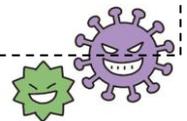
教室でも、2か所の常時換気と休み時間は出入口の換気をお願いします！

頭がぼーっとしていませんか？

教室ではストーブが大活躍しています。しかし、灯油を燃焼する時には様々な汚染物質が発生しています。教室で空気検査を実施した結果、点火後10分で二酸化炭素濃度は基準値を越えていました！

※二酸化炭素 (CO₂)

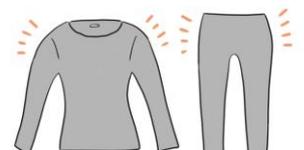
酸素不足になって頭がぼーっとしたり、頭痛の原因になります。
基準は 1500ppm 以下。検査結果、換気をしないままだと1時間で 4000ppm 以上になっていました!!



体が喜ぶ ホットな対策

「今日は体調があまりよくないな〜」と感じることはありませんか？ もしかしたらそれは体の冷えが原因かもしれません。体がホットするように、ホットな対策で、冷えを取りましょう。

- **ホットドリンクを飲む**
- **お風呂で温まる**
- **下着で保温する**
- **マフラーや手袋、靴下を使う**



冬休みは… デジ☆コン

自由な時間が増える冬休みは、いつも以上にデジタル機器を長時間使ってしまいがち…。デジタル機器から意識的に距離を置いて心身の疲労やストレスを軽減する「デジタルコントロール」にトライしてみませんか？

- **使う場所を限定する**
(例:リビングだけで使う、寝室では使わないなど)
stay
- **電源を切る時間帯を具体的に決める**
(特に就寝前の何時間かは切るようにするとよい)
off!
- **手元に置かないようにする**
(視界に入らないようにする)
- **SNSなどの通知をオフにする**
off!
- **代替となる別の趣味などに時間を使うようにする**

いきなりゼロにするのは難しいので、工夫やルールを取り入れ、使用時間を減らせるようにしてみましょう！

「プラスとマイナス」

「生活習慣・メンタルヘルスチェック」の結果を懇談等でお知らせしたところです。「うまくいかないことばかり…」
「自分が嫌になる」なんて落ち込んだりしていませんか。でも、物事には必ずプラスとマイナスの両面があります。例えば、かぜをひいてつらい思いをしたらマイナスかもしれませんが、それをきっかけに日頃の生活習慣を見直すことができるならプラスの見方もできます。勉強、スポーツ、他も同じ。視点を変える方法をお勧めします。



もしかして「インフルエンザ」？

通常のかぜの症状(咳やくしゃみ、鼻水)に加えて、悪寒がしたり、急に高い熱(38℃以上)が出たり、関節が痛んだりしたときは、インフルエンザにかかったのかもしれませんが。早めに受診し、安静にしましょう。子どもや高齢者、喘息などの持病がある人は、重症化する恐れがあります。**食器やタオルは共有しない、患者を寝かせる部屋を別にする、トイレやドアノブを消毒する**など、感染が広がらないように気を付けましょう。

インフルエンザの停止期間は、「発症した後(発熱の翌日を1日目として)5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」



冬休み こんな生活、イエローカード！

夜ふかし



休みの期間でも、生活リズムを変えないことが大事です。

食べ過ぎ



腹八分目を意識しよう。間食の零食菓子にも注意。

運動不足



少しの時間でもいいので、毎日からだを動かすようにしましょう。

スマホの見過ぎ



動画やSNS、ゲームのやり過ぎに注意。時間を決めて使おう。

いよいよ冬休み！学校が休みだからといって夜更かししたり、朝寝坊したりしていると、生活リズムが崩れてしまいます。

年末年始の行事や旅行などを楽しむためにも、生活リズムを保って毎日を元気に過ごしてくださいね。