

ほけんだより

京都橋中学校・高等学校

No. 11 保健室

2019 / 1 / 8

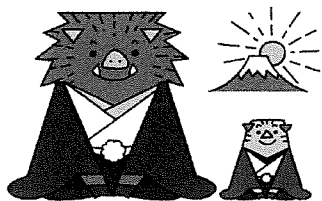


3学期がスタートしました。'平成'最後の新年、皆さんはどの様に過ごしてしまか？
寝て過ごした人、家のお手伝いをして人、知りなうりに新学期が...という人、勉強を頑張
た人... 思い思いの時間が過ごせましたか？

新年を迎え、心新たに、どんな一年にしたいか、目標を立てるのにより時期です。

どんな一年にしたいですか？

保健室でも、皆さんの元気で笑顔いっぱい、その目標に
向かっていくためにサポートしていきたくと思います。



人は眠らないとどうなるの？

夜ふかしをして、「早く寝ろよ！」と怒られたことはいくつありますか？

でも、なぜ眠らなさいといわれるのか？と、思ったことはありませんか？

1964年、アメリカの高校生が、「人が眠らなさいとどうなるか？」と

いう実験に挑戦して、11日間、眠らなさいという記録があります。

17年は、眠らなさい日が続くにつれて、(うらやま)、(落ち込んだり)、(感情が

コントロールできなくなったり)、(考えたり)、(記憶力)ある力が低下したり、

まぼろしを見ることもあったそうです。

脳は、体の中で最もエネルギーを使うところです。休ませない(眠らな

い)で使い続けると、うまく機能しなくなってしまう

です。寝不足でボーッとしてしまうのは、脳が十分に

休めていないサインかもしれません。



冬に脱水??

脱水=夏というイメージが強いかもしれませんが、実は冬でも脱水が起きます。

① 体の周りの環境... 冬は空気が乾燥があげられます。次に
気温が下がるため、エアコンなどの暖房器具を使うので、乾燥性
の高い現代の住宅では、さらに湿度が下がってしまいます。

そのため、気体の交換時に、体から水分が失われているのです。

② 体の内側の環境... 水分を失っている自覚がなくても、
夏にくらべて水分摂取量が減りやすくなります。また、体感温度
も低いので、のどかわきを思いにくくも理由があります。
よって、冬場は意識して水分をとることが大切になります。

じつは冬も大切 水分補給



夏には熱心に行っていたのに、冬になると忘れが
ちなのが「水分補給」。汗もかかないし、必要な
いのでは？ と思う人もいるかもしれませんが、
実は、じっとしていても尿や便、皮ふや呼吸から
水分はどんどん出ています。

「水分補給」は カゼやインフルエンザの予防にも

- のどや鼻の粘膜をうるおしてウイルスの感染を防ぎます
- 侵入したウイルスを痰や鼻水と一緒に外に出す働きを助けます

引いてしまったあとも

発熱や下痢、嘔吐があったら、
いつも以上に水分補給が大切です



インフルエンザの出席停止期間

発症した後5日を経過し、かつ、
解熱した後2日を経過するまで



※発症後1~3日目に解熱した場合は、発症後6日目から登校できます。
発症後4日目に降に解熱した場合は、解熱後2日が経ってから登校できます。

保健室からのお知らせ

1/6は持久走大会です。

学校医による、事前検診(健康相談)を予定しています。
事前調査を実施した後、対象者(希望者)に、詳しい
日時を連絡します。(日程は、1月23日(木) 14:00)

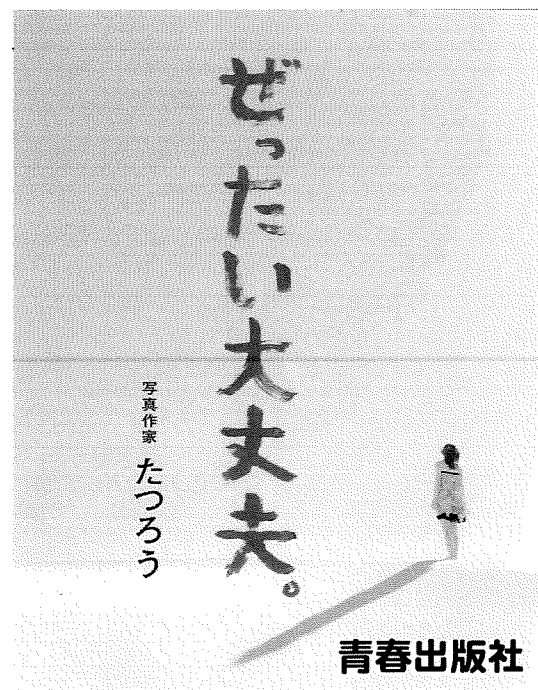
◎寒い時ほど、準備体操(ほど)で、体を温めよう。
前日は睡眠を十分に取れ、朝食もしっかり食べて、
本番にのぞきましょう。



始まったばかりの道のり。
僕の信じてるいくつかの旅路。

何があってもあきらめない!

目指すその場所で
新たな可能性へ向かって。



出席停止の手続きについて

感染症にかかった際、感染症の種類により出席停止となります。



登校する際は、学校所定の出席停止手続き用紙がありますのでお医者さんでその用紙に記入してもらい、登校時に持参してください。

手続き用紙は、学校ホームページから、【在校生・保護者】→【感染症罹患時の手続き】からダウンロードして頂けます。

ホームページからダウンロードできない時は学校までお知らせください。

