

ぼけんだより

京都橘中学校・高等学校
No.8 保健室
2023・11・14

先週末の暑さは？と思うくらい、先週末の雨で季節ガラッと変わりましたね。最近季節の流れが早く、その日に何を着るか迷いますね。素材の違う衣類を重ね着すると、上手く体温調節できていいですよ。

さて、11月は数字の語呂が『いい』にちなんで、様々な日があります。『健康』に関係するものでは、1日「いい姿勢の日」、8日「いい歯の日」、9日「換気の日」、12日「皮膚の日」などです。他にも、19日は「世界トイレの日」、26日は「いい風呂の日」と私たちの身近なことにちなんだ日が沢山あります。

きっかけは何でもOK! 自分の健康状態の変化に気が付いて、次にどうすればよいかを考えられるようになると、毎日、元気に過ごせますよ。 さあ、今日のあなたは・・・??

鼻呼吸のススメ

みなさんは普段、呼吸をするときに口と鼻のどちらを使っているでしょうか？自分の呼吸に注目!! 口!? 鼻!? 「口で呼吸していた人」**要注意**です。冬の乾いた空気が口から直接、入ると、のどが乾燥し、病気への抵抗力が落ちるとされているからです。さらに、空気中を漂っているウイルスなども、そのまま体へ入ってくるため、感染を起こしやすくなってしまいます。一方、鼻呼吸では、吸い込んだ空気に湿り気を与え、鼻毛は、ほこりやウイルスなどの侵入を防いでくれる役目をしてくれています。手洗い・うがい・睡眠(休養)・食事などと合わせて、私たちが本来持っている体の仕組みもしっかり使って、健康に過ごしたいですね。

ついに来た・・・?!

ここ最近、毎日のように、インフルエンザ増加のニュースを耳にします。これまで、コロナに隠れてあまり聞かれなかった、インフルエンザの感染の報告が複数、聞かれるようになり、保健室へ来る生徒も熱やのどの痛み、咳や鼻水などの風邪症状のある生徒が多くなっています。これからの季節は、インフルエンザやコロナだけでなく、ノロウイルスなど消化器症状の感染症も流行しやすい時期になります。これらの感染症を防ぐには手洗いが1番です。みんなで感染を防ぎましょう!!

おさらい 手洗いが必要なタイミングは?

トイレに行った後

食事や間食の前・後

咳やくしゃみをしたとき

屋外から室内に入るとき



◎これからの季節、特に朝の体調チェックをお願いします。

◎ハンカチ・ティッシュ・マスクの予備などカバンに入れておいてね!



新鮮な空気には

- *リフレッシュ効果
- *脳の働き活性化
- *集中力 up...
- があるニャー

- Q. エアコンがついていれば換気はいらないでしょ?
- A. 換気機能のないエアコンだと室内の空気を温めたり冷たくしてまた戻しているだけ。有害物質は出ていかないので換気が必要です。
- Q. 換気すると寒いし、窓はちょっとだけ開けておけばいいよね?
- A. 10~20cmを目途に。常時換気が理想ですが、気温が下がりすぎるとかえって風邪をひきやすくなるので、30分に1回など時間を決めて、寒さ対策も万全に。
- Q. 換気扇を回しておけば十分?
- A. 特にたくさんの方が集まる教室の換気は、換気扇だけでは追いつかないことが多いです。窓を開ける換気も併用しましょう。

2力以上・対角線の窓やドアを開けると効果◎



『あきらめたらそこで試合終了ですよ・・・？』

(安西先生)

バスケットボールを題材にした名作マンガの一つ『SLAM DUNK (スラムダンク)』に登場する安西先生が発した言葉です。

名シーンが多い『SLAM DUNK (スラムダンク)』の中でも特に有名なシーンであり、いつも温厚な安西先生の情熱的な言葉として、マンガを読んだことのある人で印象に残っている人もいないでしょうか。

高い壁にぶち当たった時や辛さや悲しみに打ちひしがれてあきらめてしまいそうになっている時、立ち止まってしまった時のその先の一步になってほしい言葉だと思います。