

ほけんだより

令和6年1月29日
川俣高校保健室 No.9

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症、感染性胃腸炎などが年明けも続いています。川俣高校では流行はしていませんが、体調を崩して欠席する人はいます。明日の自分のことを考えて、早めに寝る、食事は規則正しく摂るなど体調管理に努めましょう。



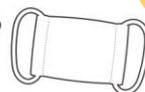
インフルエンザ、新型コロナ
同時流行中!!

!はっくしょん!

くしゃみのしぶきは2メートル飛ぶ!?



くしゃみの飛沫にはウイルスなどの病原菌が含まれていることがあるため、周囲に飛沫がかからないようにしましょう。



口元を
ティッシュや
腕などで覆う

マスクを
つける

飛沫が乾燥した空気にさらされると水分が蒸発して微粒子のみ(飛沫核)となり、空气中を漂います。冬は特に乾燥しやすいので要注意です。

災害に備えてできることは…

元日に起きた能登半島地震では、建物の倒壊や津波の被害、そして現在もライフラインの復旧作業が続いています。被災地の一日も早い復興を祈るとともに、東日本大震災を思い出した人が多いと思います。災害時は、身の安全を第一に行動してください。また、停電や断水に対する備えとして防災用品の備蓄や避難場所の確認など、正しい情報を収集し、家族で日頃から話し合い、準備しておくことも大切です。



転倒や飛散の防止



避難経路・場所の確認



防災用品の備蓄



今がチャンス! 3学期は準備期間

3年生のみなさんは、2月から「自宅学習期間」に入ります。就職や進学などを控え、自動車学校に通う人や新生活の準備をする人が多いようです。健康面についてはどうでしょう。福島県の子ども医療費助成制度は18歳に達する年度末(3月31日)までです。4月からは医療費負担3割がかかります!

1、2年生のみなさんは3月に入ると入試のため、生徒休業日が増えます。計画的に病院を受診するなどして、新学期の準備を始めてください。学校検診で、要精検だった人は早めの受診と報告をお願いします。



空気・照度検査を実施しました

1月24日(水)に学校薬剤師の佐藤先生に教室の空気と照度を検査していただきました。

【空気検査】二酸化炭素濃度の測定(基準 1,500ppm 以下)

1回目 1,200ppm

2回目 1,400ppm 基準値内でした

☆対角線上に窓を開けて、空気の通り道をつくる。

廊下側の上にある窓を開けて上手に換気してください。



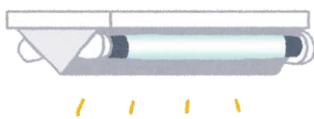
空気を
入れ替え
て!

【照度検査】教室それに準ずる場所の下限值 300 ルクス以上

教室および黒板の照度は 500 ルクス以上であることが望ましい

☆問題ありませんでした。

まぶしいときはカーテンを使用する、暗いときは電気をつけて明るさを調整してください。



みなさんが安心して学校生活を送ることができるよう、毎年、水質(飲料水)、空気、照度を学校薬剤師の先生に検査していただいています。

男子にも知ってほしい!

それって PMS?



イライラしたりお腹が痛くなったりするなど、月経の前に感じる不快な症状を、**PMS(月経前症候群)**と言います。



もう少し詳しく!

PMSは月経前の3~10日間に続く精神的、身体的な症状。月経が始まるとともに症状がおさまるため、「いつもの症状だ」と後から気づいた経験をした人もいられるかもしれません。頭痛やおなかの張り、乳房の痛みの他、イライラ、落ち込みなどの症状が出る人もいます。

原因は?

実はその原因ははっきりとわかっていません。女性ホルモンのバランスが急激に変化することでさまざまな症状を引き起こしていると考えられています。

うまく付き合うポイントは?

- ①生活習慣の見直し…カフェインの多いものは控える、規則正しい生活・睡眠、適度な運動。
- ②自分の症状・リズムを記録する…手帳、カレンダー、スマホの各種アプリなど、自分の心と体の症状を書き込んでおくと、PMS に対する心構えができ、医療機関を受診するときにも役立ちます。月経日の記入も忘れずに。
- ③ストレス解消…無理をしない、自分なりのストレス解消法をつくる、できる範囲でスケジュール調整する等。
- ④婦人科の受診…改善しない場合は検討してみましょう。

