

ほけんだより

令和 5 年 1 月 27 日
川俣高校保健室 No.10

3年生のみなさんは、2月から自宅学習期間に入ります。自動車学校など新年度に向けた準備で外出する機会が増えるかもしれません。今は新型コロナウイルス感染症に加えて、インフルエンザや感染性胃腸炎の流行しやすい時期です。基本的な感染症対策をしっかり行い、食事や睡眠など免疫力を低下させないように自分自身の健康管理をしてください。



感染症予防の **ポイント** は

減らす・入れない・戦う



こまめな掃除や換気で
室内のウイルスを **減らす!**



マスクや手洗いで
体にウイルスを **入れない!**



食事・睡眠・運動で
免疫をつけてウイルスと **戦う!**

今年は同時流行?新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ

新型コロナウイルス感染症の第8波の中、福島県も昨年末にインフルエンザの流行シーズン入りしました。新型コロナとインフルエンザでは症状が重なる点があり、見分けはつきにくいです。基本的な対策は同じです。手洗い、うがい、マスク、換気、日頃から十分な睡眠・栄養バランスのとれた食事・適度な運動等です。自分自身の感染症対策は、周りへの思いやりでもあります。これからも続けていきましょう。

～出席停止期間について～

【新型コロナウイルス感染症】

陽性者…発症した日を0日として、翌日(1日目)から7日目まで(症状により延長あり)
濃厚接触者…陽性者と接触があった日を0日目、次の日を1日目とし、5日目まで

【インフルエンザ】

発熱した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで
☆かかった場合(疑い、濃厚接触者も含め)、必ず学校へお知らせください。



環境検査のお知らせ

2月上旬に空気検査と照度検査を実施する予定です。
暖房の効いた閉め切った部屋では二酸化炭素濃度が上昇し、頭痛や倦怠感を引き起こします。照度は教室の明るさが適切かどうかを検査します。検査の際は、ご協力お願いします。



実は摂りすぎ？ カフェイン中毒



眠気覚ましやリフレッシュにエナジードリンクなどカフェインを含む食品があります。しかし、カフェインを過剰に摂取すると中毒症状を起こしたり、場合によっては死に至ることがあります。短時間で1,000mg以上(体質によっては200mgでも)を摂取すると、中枢神経系や心臓が過剰に刺激され、中毒症状が出るとされています。

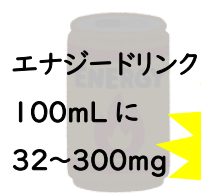
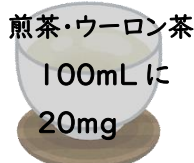
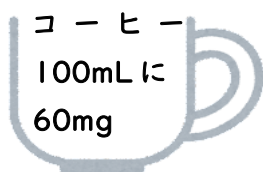
カフェインのメリットとデメリットは？

コーヒーやお茶、エナジードリンク、風邪薬などの市販薬、栄養ドリンクなどの医薬部外品に含まれ、頭を冴えさせたり、眠気を覚まししたり、頭痛をやわげたりする効果があります。

ただしカフェインを過剰に摂取すると…

- ・めまい ・心拍数の増加 ・興奮 ・不安
- ・震え ・不眠 ・下痢 ・吐き気 ・嘔吐 などが

カフェインはどれくらい含まれている？ ※めやすです



多い!

カフェイン中毒にならないためには？

内閣府の食品安全委員会によると、カフェインの1日の許容量めやすは400mg以下(世界の情報から)

- ◆自分の摂取量を把握(成分表やめやすを参考に) ◆1日に何本もエナジードリンクを飲まない
 - ◆錠剤、カプセル等一度に多量の摂取可能な食品に注意 ◆水分を多めにとる(カフェインには利尿作用有)
- リフレッシュや眠気覚ましは実は不調につながっていた…ということも。食生活を見直してみよう。

自分も相手も大切に

Iメッセージ

チームスポーツで、
友だちがミスをして負けてしまった。

こんな言い方していませんか？



言葉には
大きな力があります

You

メッセージ



なんであんなミスするの!? ちゃんと練習した!?

「“あなた”が悪い」と感情的に伝えと、相手は怒りを感じたり、傷ついたりして、
「一緒に勝たなかった」というあなたの本当の気持ちが伝わりにくくなります。

こんな言い方をしてみよう

I

メッセージ



負けて悔しいけど、私もフォローすれば
良かった。一緒に練習しよう

「“私”はこう思った。こうしたい」という“Iメッセージ”を意識すると、
相手に気持ちを受け止めてもらいやすくなります。

似たような経験はありませんか?言葉の使い方や気持ちの伝わり方も違って来るのですね…。