

保健だより 5月

令和3年5月発行
原町高校 保健室

新年度がスタートしてから1ヶ月あまりが経ちました。新しい学校、クラスには少しずつ慣れてきましたか？

環境の変化による疲れがドッと押し寄せてくる頃かと思います。気分転換のためには、自分なりのリフレッシュ方法があることが大切です。運動や読書、友達と話すなど自分に合ったリフレッシュ方法を知り、普段どんなリフレッシュをしていけばいいのか確認して今後活かしていきましょう。

～からだと心のチェック～

疲れはからだだけではなく心にも表れます。今の自分の状態を確認してみましょう。

からだ

- 疲れやすい
- 食欲がない
- ぐっすり眠れない
- おなかの調子が悪い
- 頭が痛い



心

- イライラする
- やる気がでない
- 落ち込むことが多い
- 集中できない
- 焦りや不安がある



睡眠の役割

元気良く健康に過ごすためには、質の良い睡眠から！

<h3 style="text-align: center;">脳を休ませる</h3> <p>脳の神経細胞は、毎日多くの情報を処理したり、体中に様々な命令を出したりして、一生懸命働いています。疲れをとるためには、毎日きちんと睡眠をとることが必要です。</p>	<h3 style="text-align: center;">免疫力を高める</h3> <p>免疫力とは、体にとって良くない細菌やウイルスと戦う力のことです。免疫力は睡眠中に高まるため、睡眠不足が続くと免疫力が下がり、病気にかかりやすくなります。</p>	<h3 style="text-align: center;">成長を助ける</h3> <p>脳下垂体から分泌されている成長ホルモンが、睡眠中に骨を伸ばしたり筋肉を成長させたりしています。成長ホルモンは、特に睡眠前半のノンレム睡眠の間に最も分泌されます。</p>
---	--	---

学校で行っている消毒について…

新型コロナウイルス感染対策

各クラスに消毒用セットを配布し、清掃時間を中心に消毒を行っています。そこで、使っている消毒液はご家庭でも簡単に作れるので、紹介したいと思います。

消毒液の作り方

- ・ペットボトルに水を2リットル、キャップ2杯(50ミリリットル)の次亜塩素酸ナトリウムの含まれた塩素系漂白剤(ハイター等)を入れる。
- ・蓋をして数回上下に振り、混ぜたものを霧吹きに詰め替える。

△注意事項△

- ・消毒液を使用する際は、**換気**が必要です。
- ・**空間噴霧**はしてはいけません
- ・**マスク**をし、噴霧した消毒液を吸い込まないようにしましょう。
- ・**ゴム手袋**をつけて作業しましょう。※手指消毒には使えません。
- ・長時間にわたる作り置きはしないこと。



消毒のポイント

- ・タオルに消毒液を湿らせて、机の表面や椅子の背もたれ、ドアノブ、手すり、蛇口など、消毒が必要なところを清拭する。
- ・**数分置く。**
- ・材質によって変色や腐食を起こす場合があるため、必要に応じて水拭きをする。

今年度からスクールカウンセラーの先生が変わりました！

☆スクールカウンセラー 白岩美子先生

6月の来校予定…1日(火)、14日(月)、22日(火) ※3校時～放課後

希望する人は、早めに担任の先生または保健室までお知らせください！

検診の日程を変更したので確認よろしくお願いします。

内科検診 6月3日(木) 2学年 13:10～15:00

6月8日(火) 3学年 13:10～15:00

※1学年は6月1日(火)のまま変更ありません

歯科検診 5月28日(金)→6月4日(金)、11日(金)

※クラスごとの検診時間は後日連絡します

