

# ほけんだより 1月

R4.1.11 平高校保健室

明けましておめでとうございます。2022年は寅年🐯。私は、勇敢で強い虎のように、**何事にも恐れず、挑戦していく1年**にしたいなと思います。

虎にまつわる四字熟語で、**虎視眈々(こしたんたん)**という言葉があります。虎が鋭い目つきで獲物をねらっているように、「**油断なくじっと機会をねらっているさま**」という意味です。3学期も勉強や部活、3年生は次の進路先で実力を発揮できるよう、「**油断なく、着実に準備を始める**」という意味で「虎視眈々」と、学校生活一日一日を大切に送ってほしいと思います。



## 冬休みモードからチェンジ！生活リズムを整えよう

まだまだ楽しかった冬休みの生活リズムから抜け出せず、体調を崩したりボーっとしたりしている人はいませんか？早めに学校のある生活リズムの感覚を戻していきましょう。特に気を付けてほしいのは「睡眠」と「スマホ」についてです。

### 遅くまで起きていませんか？

『夜更かしをする⇒学校があるから早く起きる⇒日中も眠い』というパターンが多いと思います。まずは起きる時間から逆算して、**睡眠時間を確保**しましょう。睡眠不足が続くと体だけでなく、心もつらくなってしまいます。

### スマホを手放せなくなっていますか？

冬休み中、常にスマホを触っていた、という人も少なくないのではないのでしょうか。睡眠時間を削って使用する、注意されてもやめられない、使えないと不安になりイライラする、などの自覚がある人は要注意です。特に、**夜寝る前に使用すると、スマホから出るブルーライトが睡眠に悪影響を及ぼします。**不安や心配がある人は、保健室で相談に乗ります。

## コロナ？ インフル？ ただのカゼ？



### 特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい！

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

新型コロナウイルスの感染が全国各地で再び、増えてきています。これからの季節は、寒さや乾燥によってウイルスは空中に浮遊しやすくなると同時に、体の免疫力が落ち、ウイルスが侵入しやすい環境になってしまいます。そのため、冬季は今までの感染予防対策にプラスして、「**加湿**」がさらに重要になってきます。

加湿器等を利用して、部屋の湿度は40~60%を目安に。また、冬は水分補給の頻度が減り、実は体が「**隠れ脱水状態**」になっていることも。喉や鼻が乾いていると、ウイルスに対する抵抗力も弱まります。こまめに水分を摂るようにしよう！

## コロナもインフルもカゼも… 予防方法は同じです



感染症予防の三原則は、**①感染源を絶つ**（消毒）**②感染経路を絶つ**（マスク着用、手洗い、うがい、換気）**③抵抗力を高める**（食事、運動、睡眠、予防接種）です！

これは、コロナに限ったことではなく、**風邪やインフルエンザなどの感染症予防にも有効**です。