

鹿児島工業高等学校保健室

インフルエンザに
注意!

せきエチケット、
できていますか?

旧暦では2月を「如月」と呼びます。語源には、寒さで着物を重ねる「^{きさらぎ}衣更着」、季節が陽気になり始める「^{きさらぎ}気更来」などがあります。厳しい寒さの中、春の気配もかすかに感じられるようになってきました。

4月からの新生活に向けて、心と体のウォーミングアップを始めていきましょう。

保健室利用状況（4月～12月）

今年の保健室利用状況は下の図のとおりでした。
一番利用の多い月は6月でした。本校では6月に
インフルエンザの流行があったためです。

現在もインフルエンザが流行しています。自分でできる感染予防、そして教室などでは換気の徹底が重要です。引き続き予防に努めましょう。インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症については、医療機関での記入は不要になります。処方箋の写し等を裏面に添付し保健室へ御提出ください。詳細については、学校ホームページ「保健室から」を御確認ください。



かくれ脱水にご注意

「脱水は夏に起こるもの」?



いいえ!
実は冬も要注意。

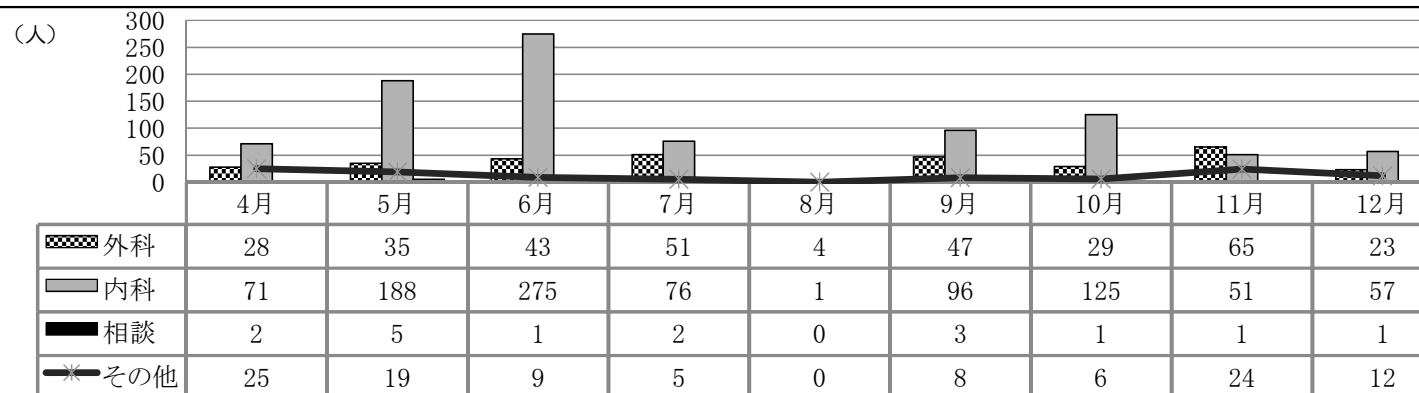
空気が乾燥する

汗をかいていなくても、呼吸や皮膚からの蒸発などで体の水分は奪われています。空気が乾燥する冬は、こうした汗以外の形で水分が失われがちです。

水分補給をサボりがち

あまり汗をかかないため「水分補給しなきゃ」という気持ちが起こりにくいのに、手軽にとれる冷たい水は体が冷えてしまうので敬遠されがち。でも、人間の体に必要な水分量は冬でも同じなのです。

かくれ脱水にならないためには、のどが渇いたと思っていなくても、こまめに水分補給をするのがコツ。意識してみてくださいね。



2月3日は節分です。病気や災難、邪気が家から出るように「鬼は外」、幸せが家に来るように「福は内」と豆をまきます。家から追い出したい「鬼」ですが、実はみなさんの心の中にもいることがあります。

例えば、

好き嫌いの鬼

いじわるの鬼

忘れ物鬼

なまけもの鬼

夜ふかし鬼

勉強嫌いの鬼



いろいろな鬼がいますね。みなさんの中にはどんな鬼がいますか。
この機会に、自分の心の中にいる鬼を想像してから豆まきを行い、鬼を退治して、福を呼び込みましょう。



今年度の相談日は、2月が最後です！

★ カウンセラー来校日(最終日)

2月27日(火)・・・14:00～16:00

希望する生徒、保護者は保健室または担任へ申込みをしてください。希望者が多く予約が取れない場合があります。

本校のスクールカウンセラーは、佐々木 浩介先生です。

佐々木先生は、YouTube チャンネル「ささみんちゃんねる」もありますので参考にしたいときは、視聴してください。



相談機関の紹介

親も子も OK、学校以外の相談窓口

鹿児島市の「教育相談室」

電話相談…月～金曜 9:30～20:00 (土曜 9:00～12:00)

来所相談…月～金曜 10:00～17:00 (土曜 9:00～12:00)
(教育全般) 099-226-1345

(いじめ相談～心のダイヤル～) 099-224-1179

鹿児島県精神保健福祉センター (無料)

思春期外来 (要予約：第3水曜日 9:00～12:00)

初めての方 (要予約：木曜日 9:00～12:00)

(鹿児島市小野1丁目1番1号：ハートピアかごしま2階
TEL099-218-4755)

がんリスクを減らす5つの方法

「がん」は日本人の死因第1位。そう聞くと、治ることのない、とても怖い病気とってしまうかもしれません。

でも、がんは6割以上、早期発見なら9割以上治せるとされています。



さらに、がんになるリスクを減らすためにできることもあります。

① 禁煙

たばこはがんの原因第1位

② 節酒

未成年の飲酒は
もちろん×

③ 食生活の改善

野菜や魚も食べる

④ 適正体重の維持

肥満も痩せ過ぎもダメ

⑤ 体を動かす

週に
60分程度の
運動をしよう



意外に簡単なことばかりですね。これをすれば絶対がんにならないわけではないですが、しっかり覚えて実践してみましょう。