

ほけんだより

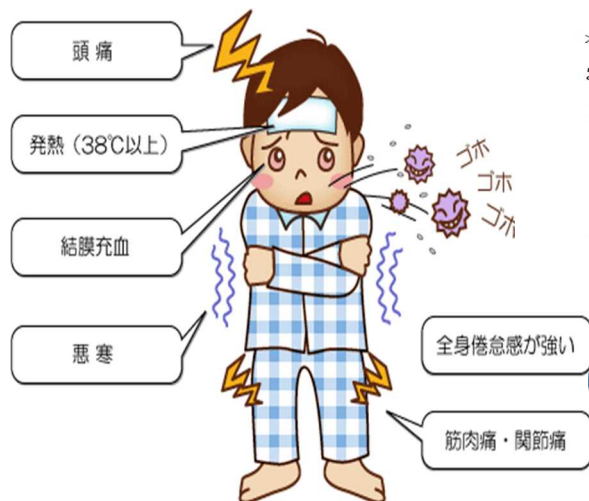


鹿児島工業高等学校保健室

どうしてお正月におもちを食べるか知っていますか？
それは、おもちには新しい年の幸せや豊作を招く神様・
歳神様の魂が宿り、おもちを食べると、その魂（生きる
力）をもらえると考えられていたからです。歳神様から
もらった魂を生かして1年間元気に過ごしましょう。ケ
ガや事故，病気に気をつけて過ごしましょう。



12月に25人インフルエンザが発生し、そ
のほとんどが1年生でした。まだまだインフル
エンザなどの感染症に注意が必要です。石けん
での手洗い，うがい，こまめな水分摂取，換気
を心がけて行動しましょう。



インフルエンザの出席
停止期間は，発症後5日
かつ解熱後2日を経過す
るまでとなっています

★ 出席停止の用紙は，保健室又は事務室にあります。

手続きについては学校 HP, 12月号ほけんだよりで御確認ください。

汗もかいて免疫力も高めましょう

免 疫機能は体温が高いと活性化
し、体温が1℃上がると、免疫力は
5～6倍にもなると言われています。
その体温を調節するのに欠かせな
いのが発汗機能です。発汗のために必要なのが「汗
腺」。赤ちゃんの汗腺の数は大人と同じですが、全
ての汗腺が活動してはいません。成長とともに活動
する「能動汗腺」が増加し、2～3歳頃までに発汗
機能が完成します。



能 動汗腺を増やすには

2～3歳頃までに適度に汗をかく生活を送
る必要があります。寒い冬も外で遊ばせま
しょう。ポイントは厚着をしないこと。動く
と暑くなるので上着は無理に着せず、肌着やセ
ーターなどで調節すれば十分です。

汗をかいたらこまめにふき
ものに替えてあげてください



冬は生理痛がひどくなりやすい?!



生理が始まると、基礎体温が下がるうえ、痛みの原因物質が血管を収縮させ、血行
が悪くなります。冬はここに寒さが加わり、体がとても冷えやすい状態なのです。
体が冷えて血行が悪くなると、痛みの原因物質の循環が滞り、一所に留まってつら
い生理痛を起こします。

対処1 体を温める

薄着や冷たい飲み物は避け、上手に重
ね着をしたりカイロなどのあったかグッ
ズを使うなどの工夫で、生理中は特に体
を温めるように意識しましょう。

対処2 温まりやすい体を作る

熱は筋肉から作られます。部活を引退して急
に生理痛が酷くなった人は、筋肉が落ちて血行
が悪くなっているのかも。適度な運動で普段か
ら温まりやすい体づくりをしておきましょう。



乾燥肌を 防ごう！

空気が乾燥する冬は肌も乾燥してしまいがち。肌が乾燥するとかゆくなったり、ヒリヒリと痛くなったりしてしまいます。正しいケアをして肌の潤いを保ちましょう。

体をごしごし洗わない

保湿クリームを使う

加湿器を使う

42℃以上の熱いお湯に長くつからない



大切なお知らせ（就職・進学の準備）

① 視力等で治療が必要な人は、3月までに完了しましょう。

視力などの判定がB,Cの人は、メガネやコンタクトの調整をすることをお勧めします。4月の身体測定の時によい状態で測定できるよう治療等済ませておくことが大切です。

保護者の方も是非お子さんのために対応御協力お願いいたします。

② 災害共済給付金請求手続きはお済みですか？

保健室で手続きをしてから書類をそのままにいませんか？負傷した月から2年間経過すると時効になります。手続きを忘れていた人は、3月までに済ませましょう。

御不明な点がございましたら保健室まで御連絡ください。



ぐっすり眠るための6つのヒント

ヒント1

起きる時間は休みの日でもできるだけいつも通りに
第一歩となる起床時間は
目覚ましをかけて一定に。

ヒント2

カーテンを開けて
日の光を浴びよう
脳と体は、太陽の光を浴びると
睡眠モードから目覚めモードに
切り替わりやすくなります。

ヒント3

朝ごはんを食べるのも
意外と大切
夜眠りやすくするために、日中元気に
活動するエネルギー補給は重要です。

ヒント4

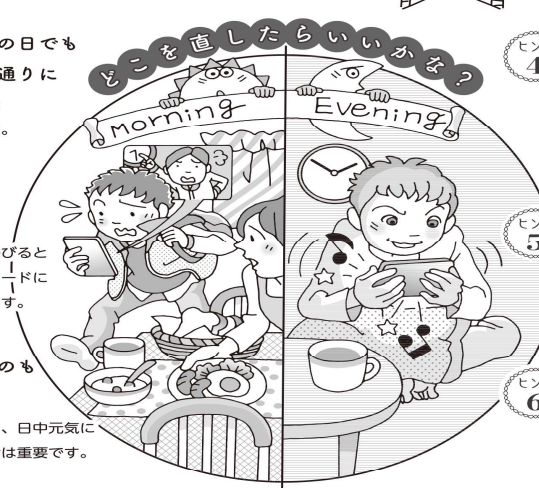
エナジードリンクや
コーヒーはほどほどに
カフェインは体外に出るまでに時
間がかかり、眠れなくなりがち。
利尿作用で夜起きる原因にも。

ヒント5

眠る前ギリギリまで
スマホ・ゲームはNG
光の刺激で脳や体が睡眠モードに
切り替わりません。部屋を暗くす
るのもコツ。

ヒント6

就寝時間は決めておこう
起きる時間から逆算して自分に必
要な睡眠時間を確保しよう。



冬休みを元気に過ごすカギは睡眠リズム！睡眠には心の問題や体の問題など、いろんなものが影響しています。
心配ことがあるときは保健室でも話を聞きますよ。



睡眠ホルモンの 仕組み

みなさんの脳からは、いろんなホルモンが分泌されています。睡眠を促す「メラトニン」もそのひとつ。
メラトニンは明るい光によって分泌が止まるので、朝にたっぷり太陽の光を浴びるとすっきり目が覚める
のですが、逆に夜遅くまで明るい光を浴びていると量が少なくなって睡眠に悪い影響が出てしまいます。

今年度の相談日は、2月が最後です！

★ カウンセラー来校日

1月14日(火)・・・13:30～15:30

1月28日(火)・・・13:30～15:30

2月12日(水)・・・9:00～11:00

2月25日(火)・・・13:30～15:30

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。7月号に相談機関

