



令和3年1月21日
徳之島高等学校
保健室

新しい年が始まりました。冬休みはどのように過ごしたでしょうか。日本のお正月は、初詣に行き、おせちを食べる習慣がありますが、世界のお正月は「年越しの鐘の音に合わせて12粒のブドウを食べる（スペイン）」、「家の壁やドアを古くなったパンで叩く（アイルランド）」などの習慣があるようです。国や地域によって考え方や過ごし方は違いますが、「1年を楽しく過ごせるように」と願う気持ちは共通しているのではないのでしょうか。皆さんにとっても素敵な1年となりますように！！



インフルエンザに伴う出席停止期間は、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」です。発熱した日を0日と数えます。解熱とともに排出されるウイルス量は減少しますが、解熱後もウイルスを排出されるといわれています。周りの生徒が感染しないために、発症後5日を経過するまでは登校を控えてください。

(例：発症後4日目に熱が下がった場合、7日目から登校可能です。)

発症日	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
症状	発熱				解熱	解熱1日目	解熱2日目	
登校	×	×	×	×	×	×	×	○

片頭痛（へんずつう）はどんな頭痛？

本校生徒にも片頭痛を有する生徒がいますが、原因となる疾患のない頭痛の代表である「片頭痛」は、発症すると日常生活に支障を来すほどの強い痛みを伴います。頭痛は突然起こるのではなく、前兆→発症→軽減→消失と流れがわかる頭痛です。体の状態としては、疲労感、気分変動、首のこり、あくびが多くなり、初めの症状として、両眼の視覚前兆（視野が欠け、まわりが光る等）の後、脈打つ頭痛がこめかみ付近に始まります。症状が出る前にできる対処をしましょう。



「規則正しい生活を送ろう」

- ・朝食をとる
- ・睡眠を十分取る
- ・適度な運動をする

「誘因となるものを避けよう」

- ・チョコレート
- ・強い光
- ・チーズ等...

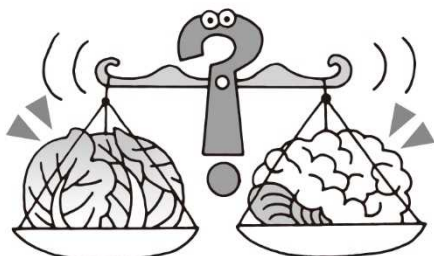
※個人差があります。

強い頭痛がある場合、一度は医療機関での受診が必要です。嘔吐を伴うなど、生活への支障度の高い片頭痛には、予防薬も使用されていますが、医師との相談が必要になります。



からだのクイズ どっちが重い？

キャベツ1個 or 人間の脳



日本人の脳の重さは、男性の平均が約1,400g、女性の平均が約1,200gだそうです。キャベツは約1,000gなので、ほとんどの大人の脳がキャベツより少し重めです。

ちなみに頭のよさは、脳を作る神経細胞とそのつなぎ目の数によって変わるとい説があります。新しい事を学ぶとどんどん数は増え、計算などの処理能力や、アイデアのひらめき力も上がるそうです。

保健室からお知らせ

学校管理下(部活動等)におけるけが等により、病院を受診した生徒へ、「災害共済給付金」の申請を行っています。以前保健室で書類を受け取った方、提出忘れはありませんか。未提出の書類がある場合は早めに保健室に持ってきてください。

今後のカウンセラー来校日



1月22日(金)
2月5日(金)

今年度最後です

人間の血管 or 地球を1周する距離



心臓から送り出された血液は、体中を巡って、また心臓に戻っていきます。これを絶え間なく続け、栄養や酸素を運び続けています。

血管は大きく分けると動脈と静脈があります。枝分かれした毛細血管まで全部つなぎ合わせた長さは、なんと10万km! 地球1周が4万kmなので、血管を全部つなぎ合わせると、なんと地球2周半分の長さとなるのです。

イライラ...
としたときの

クールダウン

その場を離れる

場所を変えて落ち着こう。
「トイレに行く」など、
相手へのひと言は忘れずに。

数をかぞえる

頭の中で100から3ずつ
引いたり、英語でカウントし
たりと好きな方法でOK。



ゆっくり呼吸をする



鼻から大きく息を吸って、
口から長くはきます。一緒に
イライラも体の外へ出そう!

体をゆるめる

イライラすると体に力が入
ってしまいます。肩の上げ下
げをして筋肉をゆるめよう。