



保健だより

2024年度 No.9 徳島県立城南高等学校

今年も残すところあと1ヶ月となりました。今年は皆さんにとってどんな1年でしたか？

また、12月は感染症が流行しやすい季節です。寒さもどんどん厳しくなりますが、元気に来年を迎えられるように、体調管理には十分気をつけましょう！

受験生の皆さんへ

いよいよ来月は共通テストがあります。自習室や教室、塾などで遅くまで残って勉強している人、寝る間も惜しんで勉強している人、皆さんそれぞれのやり方で頑張っていますね。当日、成果を発揮するためには健康であることが必須条件です！無理をしすぎず、今のうちに体調を整えておきましょう。

◆夜型から朝型へ◆

試験は朝早くから始まります！朝から頭がフル回転するように、早起きをして、朝日を浴びて、朝ご飯を食べて…気持ちの良い朝を迎える準備をしておきましょう。寝不足で日中のやる気が出ない…とならないように、休日も早寝早起きの習慣を心がけましょう！

◆適度に休憩をとろう◆

勉強をすることは、とてもエネルギーを消費します。個人差はありますが、1時間の勉強で約100キロカロリーのエネルギーを消費すると言われています！適度に休憩をとり、自分にご褒美をあげましょう。勉強の合間にストレッチをするのもいいですね！



◆目を大切に◆

暗い場所や、悪い姿勢で勉強をすると、目がすぐに疲れたり、視力低下、頭痛、肩こりなどの原因となったりします。勉強をするときは、ちょうど良い明るさで、良い姿勢でしましょう。また、目が悪くなってきたり、異常を感じたら、早めに眼科を受診しましょう！



◆部屋の換気をしよう◆

寒くなり、換気をするのが辛くなってきました。しかし、換気をせず室内の二酸化炭素濃度が増えると、眠気や頭痛の原因になります。感染症対策のためにも、効率の良い換気をして、気持ちの良い空気の中で勉強をしましょう！



効率の良い換気方法は、対角線上にある窓を2カ所開けること！

◆体調が悪いときは…◆

自分の健康状態を知っておくことは、体調管理で最も重要なことです。毎日の検温、健康チェックは必ずしましょう。体調が悪いと感じたときは、無理をせず体を休ませることが最優先です。

風邪症状や体調不良が続く場合は、早めに病院を受診しましょう。



がんばれ城南生！！！！





世界エイズデーは、世界レベルでのエイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に、WHO（世界保健機関）が1988年に制定したもので、毎年12月1日を中心に、世界各国でエイズに関する啓発活動が行われています。“レッドリボン（赤いリボン）”は、世界エイズデーキャンペーンをはじめ、HIV/エイズに関する運動の世界的なシンボルです。医療技術の進歩によりエイズは死の病ではなくなりました。エイズについての正しい知識をつけ、差別や偏見を無くしましょう。

引用・参考：厚生労働省 12月1日は「エイズデー」

エイズって何？

「エイズ」とは「HIV（ヒト免疫不全ウイルス）」に感染することで起こる病気のことです。適切な治療でエイズの発症を予防することができます。

【HIVの感染経路】
① 性的感染…コンドームを使わない性行為で感染
② 血液感染…注射器の共用や医療現場での針刺し事故
③ 母子感染…胎内で、あるいは出産時の産道、母乳から

感染リスクの高い行動		感染リスクはありません			
コンドームを使わない性行為	よく知らない人との性行為	つり革手すり	お風呂プール	飲食物食器	トイレの便座やハグ

◎HIVに感染したか調べるには

HIV検査は全国のほとんどの保健所等で無料・匿名で検査が受けられます。（医療機関でも検査を受けることができます。）

引用・参考：エイズ検査相談マップ

これで健康カUP！生活習慣改善アドバイス！！！！

◎ストレスのサイン

ストレスとうまくつきあおう！

自分のストレスに気づけるようになると、適切に休むことができるようになります。早めにストレスに気づいて、適切に休むことが、こころと体の健康には大切です。

👤からだのサイン👤

- ・肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
- ・寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚めたりする
- ・食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べすぎたりしてしまう
- ・下痢や便秘をしやすくなる
- ・めまいや耳鳴りがする

💖こころのサイン💖

- ・不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなったりする
- ・ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出したりする
- ・気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- ・人づきあいが面倒になって避けるようになる

◎ストレスのセルフケアをしよう

今気持ちを紙にかく

いま抱えている悩みを客観的に捉えたり、

それまで思いつかなかった選択肢に、自分で気づいたりすることに繋がります。

失敗したら笑ってみる

笑いはこちらを軽やかにして、辛い

日々を乗り越える力をつけてくれます。「やっちゃった自分」を笑い飛ばしてみましよう。

なりたい自分に目を向ける

理想の自分になるための小さな目標を実行し、

クリアしたら自分を褒めましょう。「自分のできていること」のほうに目を向けて自分の力をもう一度信じましよう。

etc...自分に合ったセルフケアの方法を見つけてみよう！

参考：厚生労働省 こころもメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスサイト～