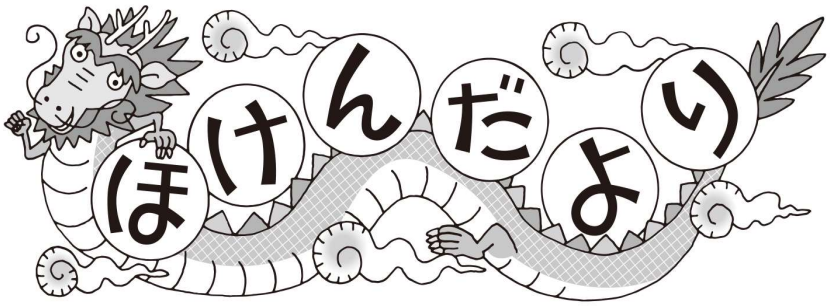

令和6年１月　愛媛県立宇和高等学校三瓶分校　保健室

新しい１年が始まりました。今年の十二支は龍。十二支は暦や方角を表す漢字に動物を当てはめたものですが、「昇り龍」の運気や強さにあやかりたい気持ちや憧れは誰しもあるのではないでしょうか。

新年を迎え、新たな目標を立てた人もいることと思います。いつまでに何を実行すると決めれば、目標達成がより現実味を帯びてきます。目標達成には、心身の健康も大切です。健康・安全に過ごすためにも、日頃から早寝早起き、朝食摂取をして、自己管理をしましょう。今年もよろしくお願いします。

スイッチ！ 冬休みモード ≫≫ 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？
冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、３つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ！① 早起き

決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ！② 朝ごはん

体と脳が目覚め、１日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ！③ 運動

寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

“カツ”を食べずに試験に勝つ！？

大事な試験を目前に控え、「絶対勝つ！」と気合いを入れてトンカツやカツカレーを食べたくなっている人もいるかもしれません。でも、脂っこいものは消化に時間がかかり、血液が胃に集まって脳の働きが悪くなってしまいます。

試験直前や当日は、消化に良く、脳のエネルギー源になる糖質（炭水化物）と、糖質の吸収を助けるビタミンB_1を一緒にとるのがポイントです。

- 糖質が含まれるもの：ごはん、パン、うどん　など
- ビタミンB_1が含まれるもの：豚肉（揚げない）、魚、卵、納豆　など

能登半島地震に思う～日頃から地震への備えを！～

１月１日、震度７の地震が石川県能登地方に発生し大津波警報が発令されました。未だ行方不明者がおり、その安否が心配されます。今後 30 年以内に 70～80%の確率で発生するとされている南海トラフ巨大地震のことを考えると、私たちも自分事として捉える必要があります。平成７年 １ 月 17 日に発生した阪神・淡路大震災では約８割の方が家屋の倒壊による圧迫・窒息で亡くなり、東日本大震災では９割の方が溺死したと言われています。いずれも心が傷む自然災害ですが、私たちは、この教訓を生かし、自分たちにできることを考えて減災を実行していくことが大切だと感じます。昨年 12 月 15 日は避難訓練も実施しましたが、もう一度家族で安否確認情報の共有、自宅の家具の固定、防災リュックの準備などできることから実行しましょう。

1月17日は 防災とボランティアの日

みなさんは「阪神・淡路大震災」を知っていますか。1995年に発生した震災で、近畿圏の広域に大きな傷跡を残しました。復興までには学生を含めたボランティアが大活躍し、地震が発生した１月17日が「防災とボランティアの日」に定められました。

災害に備えてできること

震災の経験から省庁の体制が見直されたり、建築のルールが改善されたり、教訓が生かされてきました。非常用持出袋や被災時の身の守り方などの対策は、過去の反省とそこから生まれた知恵の結晶です。自分事として取り組み、「減災」に最大限に生かしてほしいと思います。

ボランティア自体に興味がある人は、この日にちなんだ催しなどに参加してみるのも良いですね。

冬季に注意! 感染性胃腸炎になったら

感染性胃腸炎は、ノロウイルスなどのウイルスや細菌に感染して、腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状が出ます。嘔吐や下痢の場合は、こまめな水分補給をして、脱水症状に気を付けてください。

また、吐物や便にはウイルスなどが含まれています。家庭内で広げないために、適切な処理と処理後の手洗い・うがいが必要です。

汚物の処理法

- ☑ 使い捨てのマスクや手袋を着用します
- ☑ 汚れた衣服は100倍に薄めた塩素系漂白剤に５～10分浸し、消毒します。色落ちが気になるものは85℃以上のお湯に２分以上浸します
- ☑ 汚れた場所もしっかり消毒します

＜お知らせ＞

健康診断の結果、眼科や歯科などを受診し「受診報告書」をまだ提出していない人は保健室に提出してください。