



令和4年1月7日
京都市立桂中学校
保健室



《感染対策》

2022年の干支はトラ。「虎に翼」ということわざがあります。強い人にさらに力加わることを意味し、「鬼に金棒」などと同じ使い方をします。新年早々、新型コロナウイルス感染症のオミクロン株が増加していることもあり、水は冷たいですが、**固形・泡石鹸での手洗い・マスクの着用、玄関や廊下でのアルコール消毒・教室の換気**など感染対策を徹底し、「虎に翼」の強い体を作りましょう！！



発熱など風邪症状があれば休養する



手洗い・マスクで感染予防する



規則正しい生活で免疫力をアップする

ウィルスの弱点は熱に弱いこと。
「脳が決めた体温」に上がるまでぞくぞくと寒気がします。部屋を暖かくしてゆっくり休みましょう

脳が決めた体温まで上がると、寒気はなくなります。今度は寒くない程度に布団や衣服を薄くし、熱を外に発散しましょう

咳が出て辛いときには、我慢するより、小さく細かく出すようにしましょう。部屋の湿度は60%以上にして暖かい飲み物を飲みましょう。ハチミツやキンカンなどおすすめです

令和3年度 桂中学校学校保健委員会開催について

昨年12月15日に学校保健委員会を開催しました。東井薬剤師さん、米林学校眼科医さんに参加していただき、本年度の健康診断の結果や生徒の様子などを報告し、今後も引き続きコロナ対策を実施することなどを話し合いました。

東井薬剤師さんからは、

オミクロン株が増えつつあり、動向を見守る必要があることや基本的には今までの予防対策を実施することが大切であるというお話がありました。また、感染対策として**換気の重要性**を話されました。

*換気扇は回し続けること。

*部屋の対角線上の窓を2か所常時あけ、換気すること。

*休み時間ごとに窓を開け（廊下の窓も）5分程度換気を行いましょう。

冬の寒い時期ですが、皆で感染対策をしていきましょう。

米林学校眼科医さんからは、

長時間スマートフォンやタブレットを見続けることで、視力低下に加え、ドライアイが増えているというお話がありました。

*なるべく30分に1回は、5分程度遠くを見て目を休めるようにしましょう。

*コンタクトレンズについては、洗浄など衛生面の管理をきちんとしましょう。

カラーコンタクトレンズについては、色素が炎症を起こす可能性があり、使用はひかえるようにしましょう。

大切な目を守るために、スマートフォンやタブレットなど使用する時間を決めましょう。



「思春期ってガラスの心」

保健だよりアンケートで、思春期に良く起こる病気が知りたいというお声から掲載しました！

もろくて傷つきやすく、反対に傷つけやすいところがあるのが思春期です。キレやすい、傷つきやすい、不安、心がざわざわする、イライラする、もやもやすることはないですか？

この敏感さは、思春期のホルモン旋風が巻き起こしているのです。

ホルモンが脳の扁桃体(ストレス反応をつかさどる部位・感情の処理、不安や恐怖に関係するところ)に揺さぶりをかけているのです。扁桃体の側には、視床下部と言って自律神経の調節やストレス反応に重要な役割を担っているところがあります。ストレスが自律神経の乱れに深く関係しています。

思春期の脳は、抑制機能をつかさどる前頭前野が未成熟なためブレーキが利きにくくなっています。なので、キレやすいというのもよくわかります。

よくある身体の不調

■朝起きられない

起立性調節障害にみられます。

めまいがする、立ちくらみがする、ぼーとする、頭痛、胃痛、顔色が青白い、食欲がない、吐き気、だるい、息切れ、乗り物酔いしやすいなど自律神経の乱れが主な原因です。



■昼間眠い

睡眠不足

緊張が続きよく眠れない場合は、睡眠障害。自律神経のバランスがくずれていると出やすいです。

頻繁に昼間突然眠気がきて、その場で寝てしまう場合は、「ナルコレプシー」という病気の可能性があり、睡眠クリニックに受診が必要です。



■お腹が弱い

緊張するとお腹が痛み苦しい。

過敏性腸症候群と呼ばれています。症状は下痢、便秘など。

ストレスホルモンにより脳と消化管との間に伝達異常が起き、消化管が過敏になり腹痛便意を感じさせやすくさせてしまうのです。



■ときどき息が苦しく、このまま死んでしまわないかと不安になる。

過換気症候群・過呼吸症候群。

強い緊張や恐怖で疲れが溜ま

っているときにおこったりします。

安静にし、息を吐くこと意識し、呼吸を整えると収まります。



自分の身体の声に気付いていますか？自分の感情や感覚を伝えることができますか？意識的に伝える言葉を増やしていくと、もやもや感が少しずつ晴れていきます。体と心は繋がっています。緊張や疲労を取ることが1番大事です。体を整えると、心も回復しやすくなります。

* **しっかり寝る** * **しっかり食べる** * **身体の緊張をとる** * **ストレスをなくす**

たとえば・・・

* 吐きだし効果。(泣きつくす、人に話す、書く、息を大きく吐く)

* 背中をほぐす。(小さくゆする、寝てゆらゆら金魚運動で緊張をほぐす)

* ふくらはぎをゆるませる。(足首からふくらはぎにかけもんでいく)

* こだわりをなくす。こうでなければダメという思い込みを捨てる。

* 今の自分をありのままに受け入れる。

* 先の見通しを明るくする。(選択肢の情報を得る、練習して望む)

* 相談できる人を見つける。

《参考文献 10代のための疲れた心がらくになる本 誠文堂新光社》

