



保健室・相談室便り

令和元年11月号
甲府西高校 保健安全部

すっかり秋めいて気持ちがよい季節ですが、朝夕の冷え込みや空気の乾燥により体調管理が難しい季節でもあります。保健室には体調不良で来室する人が増えています。こまめにうがい・手洗いをを行い、体調管理をしっかりとしましょう。

体調不良の原因、自律神経の乱れを整える方法～自分でできることを探してみましょう～

1 呼吸法

・夜眠の前と、朝起きた時に深呼吸をしましょう。

ポイントは1・2・3で鼻から息をお腹いっぱい吸って、4で止め、5・6・7・8・9・10で口からゆっくり吐くことです。丹田（おへその下9cmくらいの場所）を意識して、ゆっくり深く呼吸をしましょう。

2 鼻歌

・鼻歌を歌うことによって気分がよくなります。ただし、TPOをわきまえて。緊張感のある場所や人が周りにはいる時はやめておきましょう。

3 心を鍛えて強くする

①ストレスをためない ②うまく発散する ③ストレスに強くなる

「今日も頑張った」と自分を認めましょう。また、笑顔を作って口角を上げるのも効果的です。

4 入浴（＝体を温める）

①夜、ぬるめのお湯（38～40℃くらい）に、ゆっくり長めにつかるとリラックスして睡眠の質を高めます。

②食事や服装で温める。冷たい物の後には暖かい白湯を飲みましょう。

5 規則正しい生活

①十分な睡眠：就寝時間、起床時間を一定にする。

②適度な運動をする。

③バランスのよい食事：3食きちんと食べる。

※起床・朝食・昼食・夕食・就寝の5つの時刻を一定にする。

6 運動

日常生活の中で少しだけ意識してみましょう。脳の活性化に役立ちます。

うがい・手洗いをしっかりしよう！

時間をかけた1回の手洗いより、短時間でも2回の手洗いが有効。

十分な量（3ml）のアルコール溶液（濃度60～90%）を取り、摩擦熱が出るまでよくすり込む。

手洗い手順（泡石けん液）



1 まず手指を流水でぬらす



2 泡せっけん液を適量手の平に取り出す



3 手の平と手の平を擦り合わせよく泡立てる



4 手の甲をもう片方の手の平でもみ洗う（両手）



5 指を組んで両手の指の間をもみ洗う



6 親指をもう片方の手で包みもみ洗う（両手）



7 指先をもう片方の手の平でもみ洗う（両手）



8 両手首までていねいにもみ洗う



9 流水でよくすすぐ



10 ペーパータオルでよく水気を拭き取る

かぜ・インフルエンザ・感染性胃腸炎のちがい

病名	症状	熱	せき くしゃみ	鼻みず 鼻づまり	のどの 痛み	関節など 体の痛み	頭痛	腹痛	吐き気 おう吐	下痢
一般的なかぜ		37~38℃	○	○	○	—	○	—	—	—
インフルエンザ		38℃以上	○	○	○	◎	◎	—	—	—
ノロウイルスなどの 感染性胃腸炎		△	—	—	—	—	—	◎	◎	◎

※おおよその目安です。頭痛や腹痛など、体の状態や症状によって違いはあります。



インフルエンザの基本再生産数（感染した1人が、免疫を持っていない人何人に感染させるか）は2~3で、1人の感染者が周囲の2~3人に感染させることとなります。発症前日から発症後3~7日間は鼻や喉からウイルスを排出し感染力を有します。ノロウイルスは感染力が極めて強く少量（10~100個）のウイルスで感染が成立します。症状消失後も便へのウイルス排泄は4週間持続し、感染源となります。



相談室便り 11月号



先週、『SNS に潜む危険性』と題した講習会で、山梨県警察本部のある職員の方とお話しする機会がありました。今回の相談室便りではそのときの内容を少しお伝えしようと思います。高校生のみなさんにはもう何百回も聞いた、という内容かもしれませんが、SNS問題が後を絶たない昨今、繰り返し何度でも知ってもらいたいという啓蒙活動の必要性もお分かりいただきたいのです。保護者のみなさんにおかれましても、思いあたるふしがあればぜひ相談室や関係職員に遠慮なくご相談ください。生徒のみなさんもぜひ相談室へ話しに来てください。

●ゲーム障害：・ゲームをする衝動が止められない・ゲームを最優先する・問題が起きてもゲームを続ける・個人や家族、社会、学習、仕事などに重大な問題が生じる……ゲーム障害は今年5月に正式にWHOが疾病と認定しました。何となくゲームをしていても、自力で制御することができなくなっています。●ネットいじめ：「冗談だよ。悪ふざけだよ。」と言い訳をしても、脅迫/名誉棄損/屈辱などの犯罪行為にあたることもあります。ネットでは相手の顔が見えないため、メッセージも過激になる傾向があります。あなたのちょっとした不注意から出た文章や単語が犯罪行為につながることもあるのです。●画像・動画投稿：軽い気持ちで送った写真や動画は一時期、ワイドショーに頻繁に取り上げられていました。被害を受けた人や団体から多額の損害賠償を請求された出来事もあります。ある高校生が2千万円の返済を命じられたケースもあるとのこと。

ネット使用時に忘れてはいけないこととして●記録は残る（簡単に削除できない）●誰もが見られる（グループ内のやり取りがスクリーンショットで外部に出回るケースもある）●違法行為は厳罰●感情は正確に伝わりにくい（身近な人との会話は face to face が基本）

厳しい語調（会話であれば口調）になってしまいましたが、肝に銘じてほしいものです。相談室開設日時表のとおりです。話の内容は問いませんので、お気軽にご利用ください。

＜11月の相談室開設日＞	
1日(金)	8:30~18:00
5日(火)	14:30~18:00
12日(火)	14:30~18:00
13日(水)	14:30~18:00
19日(火)	14:30~18:00
21日(木)	8:30~18:00
29日(金)	14:30~18:00

こまめな換気で「いいくうき」

寒い季節、暖かい空気が逃げないように部屋を閉め切ったままにしていると、空気はどんどん汚れていきます。また、とくにストーブなど「燃やす」タイプの暖房器具では空気中の酸素が失われます。寒くてもこまめな換気が欠かせません。そのポイントは…

- ◎空気（風）の「通り道」をつくる
- ◎1時間に1回くらいを目安に

換気が不十分な状態が続くと、生命の危険が生じることもあるので要注意です！