

ほけんだより

愛媛県立松山北高等学校 令和7年1月

明けましておめでとうございます。
今年は年始からインフルエンザがとても流行っています。手洗い・うがい・手指消毒やマスクの着用等の予防をしましょう。特に教室の換気を徹底しましょう！
病氣やけがのない、よい一年にしたいですね。

<1年4組保健委員>

2025年
巳年
くつすり眠って元気を1年を

あけましておめでとうございます。2025年は巳年、干支はヘビです。干支のヘビは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。
「復活と再生」というと大きなイメージがありますが、みなさんの毎日の中でも行われています。それが睡眠。
睡眠中、体の中では成長ホルモンというホ



ルモンが分泌されます。成長ホルモンは、遊んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせ（再生）、次の日にまたたくさん活動できる（復活）ようにしてくれます。
成長ホルモンの分泌にはくつすり眠ることが大切。1年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠をとってくださいね。



風邪
インフルエンザ
流行中!



手洗い・うがいをする



マスクをする



人混みを避ける

自分でできる対策をしましょう。

風邪に何度もかかるのはどうして?



気の中には、感染すると体を守る免疫という機能が病原菌の種類を覚え、次に体に入ってきたときにはガードできるようになる（二度とかからなくなる）ものもあります。

でも、風邪は何度もかかってしまいますね。これは、病原菌が少しずつ形を変えているから。免疫機能がせっかく病原菌を覚えても、形が変わるせいでガードしきれないのです。

でも、自分でできる予防方法があります。それは、病原菌を体内に入れないための、毎日の手洗い。ほとんどのウイルスはせっけんを使ったていねいな手洗いで洗い流せます。手を洗うとき、ちょっと水で指先をぬらすだけで終わっていませんか？ ドキッとしたり人は、もっと良くするチャンス。自分で自分の体を守りましょう。



石けんやハンドソープの「殺菌・消毒」どんな意味?

多くの石けんやハンドソープにある「殺菌・消毒」の表示。この言葉の意味、知っていますか?

殺菌

多くの菌やウイルスを死滅させること



つまり、石けんやハンドソープを使うと感染症を予防しやすいということですね。

消毒

感染症を発生しない水準まで菌やウイルスを減らすこと

ちなみに、似た言葉に「除菌」がありますが、除菌は菌やウイルスをある程度取り除くことで、殺菌と比べると消毒効果はやや弱いです。

石けんやハンドソープには殺菌・消毒効果がありますが、丁寧な手洗いが大前提。

感染症が流行しやすい時期、改めて手洗いを徹底しましょう。



コタツで寝てはいけません!

人は頭より手足が温かいとリラックスするので、コタツに入るとウトウトしてしまいがち。そんなときに「寝るなら布団で寝なさい」と注意されたことがある人は多いと思います。でもそれにはちゃんと理由があります。



脱水症状になる

コタツは温かく、知らずに大量に汗をかきます。でも睡眠中は水分補給できないので脱水症状の危険があります。

風邪をひく

コタツに入っていると上半身と下半身の温度差が大きく体が混乱します。すると睡眠の質が悪くなり、免疫力が下がって風邪をひきやすくなります。

これを防ぐには工夫が必要です。タイマーを使って時々立ち上がるなど長時間入りっぱなしにならないようにしましょう。



こまめな換気でウイルスを追い出そう

受験勉強

健康に気をつけて



がんばれ受験生

先日、保健委員が昼休みの教室の二酸化炭素濃度を確認したところ、1000~1500ppmのクラスが多くありました。寒いからと言って換気をしないと、基準値(1500ppm以下)を超えてしまい、汚れた空気が教室に溜まっている状態になります。
休み時間ごとに換気をして、定期的に教室の空気を入れ替えましょう!!