



# 保健だより



12月号

\*12月の予定\*  
20日(火) スクールカウンセラー来校

平成28年12月12日  
百合丘高等学校 保健室

## 保健活動研究発表会 に行ってきました!

11月16日、養護教諭と保健委員3人で  
県立学校生徒保健活動研究発表会に行きました。  
テーマは、**高校生が最近気になる「病気」**です。

### 「最近気になる 高校生の生活習慣病」

発表会の内容を少し紹介!

高校生 Aさん

- 暇と隙さえあればスマホを触っている。
- 人とのコミュニケーションは画面上で行うことが多いので、人と直接お話しするのは苦手。



Aさん特有の生活習慣病とは…  
**スマホ・ネット依存症の影響による症状!**

- 昼夜逆転
- コミュニケーション能力の低下
- ブルーライトによる視力の低下

改善策

**昼夜逆転:**

- 就寝前に端末を見ない
- 起床時に日光を浴びる
- 食事を規則的にとる

**コミュニケーション能力低下・ブルーライト対策:**

- スマホやパソコンの利用時間に制限をつける
- 画面上の対話に頼らず、人と会話をする

Hさん

スマホがどんどん便利になっているのが原因で、睡眠の妨げになったり、目を悪くしているということがわかった。食生活や睡眠についてももっと見直したいと思った!!

Kさん

生活習慣病についての発表に一番興味を持ちました。一言に生活習慣病と言っても原因も症状も違って、それを説明するための5人のキャラクターもいてとても分かりやすかったです。

### ～保健委員の感想～

Nくん

同じ高校生の調査、発表だったので、共感できる点が多く、取り上げていた内容も今の自分に役に立つことがあり、貴重な時間でした!



寒～い冬にうれしい



## 足湯で全身ほかほか大作戦!

冬になると足先が冷える! なんて人は多いのではないのでしょうか。足は心臓から最も遠く、一番血行が悪くなり冷えやすいところです。足を温めると血行が良くなり、足だけでなく体全体が温まります!

○足湯の効果○

寝つきを良くする  
疲労回復、リラックス  
冷え症・足のむくみの改善  
免疫力の向上 など

○足湯のやり方○

お湯の量:  
少なくともくるぶしから指4本上

大きめのバケツ等を用意

時間:  
15分~20分

お湯の温度:  
38℃~42℃



お湯の中で、足の内側のくるぶしから指4本分上の位置にある「三陰交さんいんこう」というツボをマッサージすると足湯の効果アップ!



今の時期は特に注意!!

## インフルエンザとノロウイルス

最近ニュースで鳥インフルエンザが話題になっていますね! 鳥インフルエンザがヒトや動物に感染すると新型のインフルエンザウイルスが生まれ大流行の恐れが高まります。また、ノロウイルスによる感染性胃腸炎の流行で、学校を閉鎖する高校も県内で発生しています。正しく予防することが大切です!

**予防のためにできること**

- ★帰宅時や食事の前は**手洗いうがい**をしっかりと行う。
- ★特にトイレの後、調理の前、食事の前は**石けんを泡立てて**手洗いをしっかりと行う。
- ★食品には**85℃以上の熱で1分以上**、火を通す。
- ★まな板、包丁、ふきんなどの調理器具は、**塩素系の漂白剤**につけるか、**熱湯**をかけて消毒する。
- ★**バランスの良い3食の食事**、**睡眠**をしっかりとることで体調を整える。

