

保健だより 冬休み号

宮城県東松島高等学校
平成28年12月20日 No.9

今月の保健目標

「冬を健康にすごそう」

いよいよ冬休み。約2週間、遊びやアルバイトや休養など、それぞれ有意義な時間を過ごせると良いですね。年末年始は、行事が重なり睡眠不足や暴飲暴食になりがちです。生活リズムを整えて免疫力を高め、楽しく元気に過ごしてください。



冬休みには楽しいことが多い反面、危険な誘惑も多くなります。いつもとは違う場所や雰囲気につい羽目を外しすぎて・・・、仲の良い友達や親戚からの誘いを断れなくて・・・。

未成年者の「飲酒」「喫煙」は違法です。法律で禁止されているのには理由があります。十代の心身はまだ未成熟で、これらの影響をより強く受け、より深刻であることが分かっています。もちろん「ド

ラッグ」の使用は、医療用以外は誰であろうと認められていません。

自分では、十分大人で何でも自己判断ができると思い込んでいる人こそ、お酒やタバコに支配されてしまうのかもしれない。

一言「NO!!」と言う賢さを身につけてください。



まだまだ！ インフルエンザ・感染性胃腸炎 に注意！

東松島高校では、今シーズン、インフルエンザの罹患者はまだ出ていません。感染性胃腸炎にかかった人は、今のところ5名です。周辺の地域や近隣の学校に比べるとだいぶ少ないので、皆さんの免疫力の強さと感染予防の努力の結果だと、嬉しく思っています。

このまま皆さんが健康で、かぜをひいても悪化せず、楽しく冬休みを過ごせることを願っています。

食事や休息をしっかりとって、日頃から“うつらない”体作りと、かかってしまってもマスクなどして周囲に“うつさない”配慮を心がけたいものですね。

からだの中には3つの「首」がかかっているよ。どこかな? 探して○をつけてみよう!

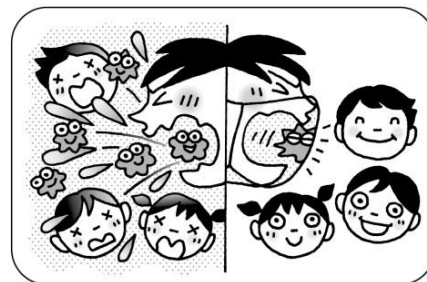
ヒント
これをつける場所はどこかな?

マフラー

てぶくろ

くつした

こたえ
わかったかな? 寒いときは、この3つの首をあたためると効果ばつぐん。マフラー、手袋、靴下やレグウォーマーなど、おしゃれしながら上手に防寒しましょう。



鳥インフルエンザ ~野鳥との接し方~



先月中旬から今月にかけて、野鳥（オオハクチョウ、マガン）や家禽（かきん）農場で飼育されていた食用アヒルの死骸から、高病原性鳥インフルエンザウイルスが検出されています。鳥インフルエンザの感染が確認されたのは、鹿児島・鳥取・岩手・秋田・青森・そして宮城（登米・多賀城）など広い範囲です。皆さんも、新聞やニュースなどで聞いたことがあるかもしれませんね。



鳥インフルエンザは、今後、農場で飼育されている鶏が感染した場合であっても、鶏肉や鶏卵を食べることによってヒトに感染することはないと、また、鳥インフルエンザは、野鳥観察など通常の接し方では、ヒトに感染しないと考えられています。

野鳥への接し方

- 死んだ野鳥などを発見した場合には、手で触らないこと。同じ場所でたくさんの野鳥が死亡していたら、発見した都道府県又は市町村役場に連絡する。
- 野鳥にはなるべく近づかない。近づいた場合や野鳥の排泄物等に触れた場合には、手をきちんと洗い、うがいをする。
- 不必要に野鳥を追い立てたり、つかまえようとしない。
- 鳥や動物を飼育している場合には、それらが野鳥と接触しないようにする。



「友達に言われたことが気になる」「彼氏（彼女）とケンカした」「親がいちいちうるさい」・・・

皆さんの話を聞いていると、相手が無気なく言った言葉で、実はとても傷ついているのに、その場では笑い飛ばしたり自分も同じようなことを言い返したりしてしまい、うまく自分の気持ちを伝えられていない人が多いように感じます。

できれば素直に話したら良いのですが、今後の関係を気にして言えないことも多いでしょう。

また、自分は平気で相手に言っているのに、相手から言われると傷つく言葉もあると思います。

仲が良くても、相手がそれほど気にしている様子ではなくても、自分が言われたら嫌なことは言わない。当たり前のことですが、時々振り返ってみることも大切かもしれません。

冬休み中に病院を受診しましょう

健康診断の結果から病院受診を勧められた人で、まだ病院へ行っていない人は、冬休み中に行くようにしましょう。

すでに病院を受診した人は、「受診報告書」を保健室へ提出してください。

自分の健康診断結果を知りたい人は、保健室に聞きに来てください。

