

ほけんだより YOJOくん

2月号  
徳島県立徳島商業高等学校  
2022年2月

【養生訓 貝原益軒 現代語訳】  
養生の第一歩は心と気を養うことである。心を和らかにし、気を平らかにし、怒りと欲を抑え、憂いと思ひ煩う事を少なくし、心を苦しめず、気を損なわない。これが心と気を養う大切な方法である。

ほけんだよりYOJOくんでも感染症予防対策についてお知らせしていますが、現在、新型コロナウイルス感染症の変異株であるオミクロン株への置き換わりとともに感染者が急増しています。徳島県内でも高校生などの若い年代に発生しており、本校でも予防対策として分散登校をしているところです。変異株でもこれまでと対策は変わりませんので、一人ひとりが感染症対策を徹底してください。家庭での対策にも気を付けてください。

油断していませんか？これくらい大丈夫と思わず、感染症対策を続けてください。うっかり食後にマスクを忘れているような時は、周りの人が声を掛け合って、みんなで感染症対策を続けられるようにしましょう。学校でも自宅でもチェックリストを参考に対策をしてください。

### 感染症対策 チェックリスト

✓	毎日の検温・健康観察ができていますか。
✓	外出時や教室に入る前にマスクを着用できていますか。
✓	教室や部屋等は常時換気できていますか。
✓	昼食などの飲食の場面では、飛沫を飛ばさないような座り方になっていますか。
✓	距離が取れない場合は会話を控えるなどの対応ができていますか。
✓	飲食後には必ずマスクを着用できていますか。
✓	ドアノブ・手すり・スイッチなどは1日1回消毒できていますか。
✓	こまめな手洗いができていますか。(登校後・外出後・食事前・トイレ後・共用物使用後など)



- ① 換気は、常時2方向の窓を開けます。常時換気が難しい場合は30分に1回、数分程度、窓を全開にします。
- ② 消毒用エタノールは引火性があるためスイッチなどに直接スプレーしないようにします。空中散布も危険です。

### 日本スポーツ振興センター災害共済給付申請を忘れていませんか？

学校の管理下で起こった災害について、その治療費や見舞金の給付を行う制度です。申請手続きに必要な書類は保健室にありますので、該当する場合は申し出てください。

#### 【留意事項】

- 受診した月から2年間請求を行わなかった場合は時効により給付が受けられなくなります。
- 申請できるのは健康保険が適用される受診です。
- 卒業後も治療が継続する場合は、卒業校である高等学校から引き続き手続きを行います。

詳しくは保健室へお問い合わせください。

### 献血について

1月の血液セミナーでお話がありましたが血液は生命の維持に欠かせない役割を担っています。科学が進歩した現在でも、人工的な血液は実用化されていません。そのため、献血が必要となります。血液は生きた細胞のため、長期間の保存ができません。いつでも血液が必要な方に届けられるよう多くの人から献血の協力が必要です。1月の校内献血は中止となりましたが、県内ではアミコビル3階の献血ルームで献血をすることができます。

### その“しんどい”もしかして空気のせい？



1 二酸化炭素がたまるから

みんなの吐く息で二酸化炭素の量がどんどんアップ。体の不調につながります

2 ウィルスがたまるから

空気中をただよう細菌やウィルスが体に入り込むリスクが高まります

3 ホコリやダニ・カビが増えるから

アレルギーの原因になります。知らないうちに吸い込んでしまっているかも...

みんなが協力して、空気を入れ替えます。

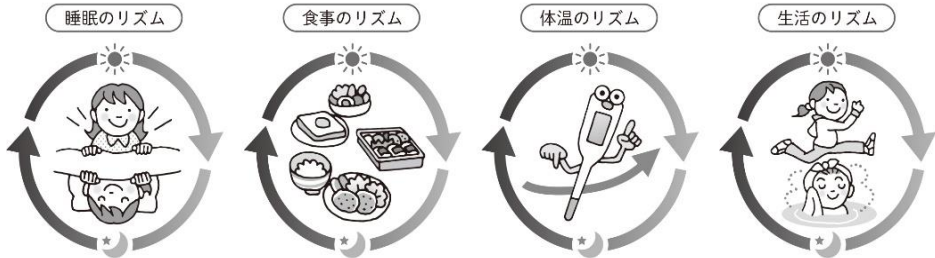
- ◆ 対角線上にある窓やドアを2箇所以上あけて空気の通り道をつくる
- ◆ 休み時間ごとにこまめに換気する

# からだをめぐる いろいろなリズム

リズムがおかしくなると...



- ▼ 朝、起きにくくなる
- ▼ 食欲がなくなる
- ▼ 運動がつかなくなる
- ▼ すく落ち込んでしまう
- ▼ 何をしても楽しくない
- ▼ すく病気になるってしまう



## 睡眠リズムを乱すものの正体



## 切り替えスイッチで快適な睡眠を



夜、眠くなってから明るい光に当たると「睡眠の準備がまだできていない」と脳が勘違いしたり、眠ったあとも睡眠のサイクルが乱れるので、深く眠れなくなることがあります。



快適な睡眠を誘う「静かで暗い夜」と気持ちいい目覚めのための「明るくて太陽が差す朝」の2つのスイッチをキッチリと切り替えるサイクルが、睡眠と目覚めのリズムには必要です。この切り替えは脳に与える影響も大きく、健康を守るためにも大切なサイクルなのです。



トリプトファン  
睡眠には欠かせない



トリプトファンは、睡眠には欠かせない必須アミノ酸。からだに必要な量が体内で合成できないので、食品から補う必要があります。

### トリプトファンを含む食品

- 肉、魚
- 豆、種子、ナッツ類
- 乳製品
- チョコレート
- バナナ
- ...

健康のためには必要ですが、過剰な摂りすぎには注意を

出典：日本学校保健研修社「健」2022.2

## ★身近な健康について考えてみよう★ 目指せ健康マスター！

# 第9回「免疫」

「免疫」という言葉を聞いたことがありますか？簡単に言うと細菌やウイルスから身を守る仕組みのことをいいます。免疫は皆さんの生活習慣に影響を受けます。基本的な感染症対策とともに、免疫の働きを高める生活習慣を心がけて、感染症から身を守りましょう。

### 免疫を高めるためのポイント

- ◆ **食事**  
→ 1日3食栄養バランスを考えて食べましょう。特に朝ご飯は大切です。
- ◆ **運動**  
→ 日頃から体を動かす習慣をつけましょう。特に有酸素運動が免疫アップに効果的で、軽く汗をかく程度のウォーキングやなわとびがおすすです！
- ◆ **睡眠時間の確保**  
→ 起床時間と就寝時間を一定にして、睡眠をしっかりととりましょう。
- ◆ **ストレスをためない**  
→ 自分に合ったストレス解消方法を見つけて、ストレスをためないようにしましょう。



このほかにも笑うことや、体を冷やさないこと、規則正しい生活を送ることなども免疫アップには大切です。

出典：東山書房「健康教室1月号」