

ほけんだより

1月号

宇和島東高校
保健室



2025年が始まりました。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

皆さんは今年1年の目標は立てましたか？どんな目標にも努力を積み重ねることが大切ですが、その土台になるのは元気な心と体です。元気で充実した年になりますように♪



冬でも注意！！「隠れ脱水」

「脱水」と聞くと夏をイメージしますが、実は冬も起こります。気づかないうちに進行している「隠れ脱水」は表立った症状が現れないまま、体内の水分が不足している状態であり、冬に増加します。体内の水分は、汗や尿、皮膚からの水分蒸発によって外に出ていきます。湿度が低く、乾燥する冬は水分蒸発が進みやすくなります。また、夏に比べて喉の渇きを感じにくく、体が冷えてトイレが近くなるのを避けようと、あまり水分をとらなくなる傾向もあります。



脱水のサイン

口の渇き、皮膚のかさつき、倦怠感、頻尿
※冬特有の症状として、手足の冷え、血圧の上昇、肩こりの悪化が生じることもあります。

予防方法

○適切な水分補給・水分補給の習慣化

1日1.5～2Lの水分摂取が目安です。常温や温かい飲み物を摂取することで、体が温まるとともに水分補給ができ、効果的に脱水を予防できます。

○湿度管理

室内の湿度を50～60%に保つことで、乾燥を防ぎ、喉や肌の潤いを守ります。

○食事での工夫

水分を多く含む野菜やスープ類を多く摂取することも効果的です。

走った時、わき腹が痛くなったことはありませんか？

1・2年生は3学期に持久走が始まります。体調管理、準備体操などをしっかり行い、怪我なく最後まで頑張ってくださいね！

右わき腹が痛むのは…？
肺にかかわる「横隔膜」という筋肉が引っ張られることが原因かもしれません。

左わき腹の場合「脾臓」が原因!?
脾臓の役割には血液の貯蔵機能があります。急激な運動によって、脾臓は貯めている血液を使って筋肉に酸素を供給しようとして収縮を繰り返すことで痛くなります。

注意

走っている時に目まい、立ちくらみ、胸に強い痛み等を感じた場合は止まりましょう。

特に食後に起こりやすいと言われています。食事をとってから運動までの時間を少し開けたり、食事内容を工夫したりしてみましょう。



インフルエンザ・食中毒に注意しましょう！

インフルエンザ

感染経路：飛沫感染・接触感染

潜伏期間：1～4日

症状：悪寒・高熱・頭痛・関節痛・筋肉痛・
全身倦怠感・のどの痛み・鼻水・咳
など

予防方法

- ・マスク、手洗い等の感染症対策
- ・インフルエンザワクチンの接種
- ・こまめな換気・適度な湿度の保持
- ・十分な休養とバランスの良い栄養摂取
- ・人混みへの外出を控える



ノロウイルス(食中毒)

冬はノロウイルスによる食中毒が増加します。

感染経路：飛沫感染・接触感染・経口(糞口)感染・
空気感染

潜伏期間：12～48時間

症状：嘔吐・下痢・腹痛・発熱
脱水になりやすいので注意!!

予防方法

- ・石けんを用いた手洗い
- ・食材によく火を通す。
- ・調理器具は生ものとはそれ以外のものを分けて使用する
- ・吐物の後始末やトイレ、感染者が手を触れたところは、家庭用塩素系漂白剤を使って掃除する



学校献血を実施しました。

12月20日(水)に本校で400ml献血を実施しました。今回は400ml献血のみの実施でしたが、血漿成分献血という成分献血の種類の一つで、血漿だけを献血する方法もあります。また、献血ができる場所は、愛媛県では大街道献血ルームや献血バスがあります。(愛媛県赤十字血液センターのHPで献血バスの運行状況等確認できます！)

献血は「命を救う身近なボランティア」と言われています。年齢や体重等の様々な条件があり、献血ができない人もいると思いますが、まずは知ることから始めてみませんか？



愛媛県赤十字血液センターHP →



ご協力ありがとうございました！

保健室からのお知らせ

① 検診後の受診報告書について

視力・歯科の受診報告書が未提出の方は、病院を受診し、早めに提出してください。

② 災害共済給付の申請書類について

学校管理下での災害における医療受診がありましたら、早めに手続きをする必要があります。保健室から災害共済請求に必要な書類(「医療等の状況」等)を受け取り、医療機関等で証明を受けてください。

③ 学校感染症及び疾病に係る出席停止届について

インフルエンザ等の、学校感染症に罹患し、出席停止扱いになった場合は、【学校感染症及び疾病に係る出席停止届】と、【受診時の領収書又は調剤報酬明細書の写し】を、療養終了後1週間を目途にHR担任に提出してください。