



令和5年度  
三高等学校  
保健室

あけましておめでとうございます。2024年のスタートです。みなさんは、今年目標を立てましたか？どんな目標を達成するにもコツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康な心と体が必要です。今年1年、ケガや病気に気を付けて過ごしましょう。みなさんの毎日が、元気で充実した日々になるよう、応援しています。



## インフルエンザ流行中です

インフルエンザが全国的に大流行していますが、本校でも冬休みにインフルエンザに罹患する生徒が多くいました。

毎年、インフルエンザはA型、B型、C型及びD型の4つの型があり、1度かかっても違う型にかかる可能性があります。例年1月～3月に流行のピークを迎えます。手洗い・うがい、換気、マスクの着用などで感染予防をしていきましょう。

## 手洗いの時間・回数による効果

| 手洗いの方法                     | 手の残存ウイルス数 |
|----------------------------|-----------|
| 手洗いなし                      | 約 100 万個  |
| 流水で 15 秒手洗い                | 約 1 万個    |
| 石けんで 60 秒もみ洗い後、流水で 15 秒すすぐ | 約 1 0 個   |



# 冬に起きやすい肌トラブルに注意

## しもやけとは



皮膚が冷たくなり、血行が悪くなることで手や足、耳などが痛くなったり、むずがゆくなる状態です。1日の気温差が大きい冬の初めや終わり頃に起きやすいです。

## あかぎれとは



皮膚が乾燥し、赤くひびわれている状態です。痛みがあり、腫れて出血することもあります。

予防するために…



衣服で防寒する



保湿をする



水で濡れたままにしない

濡れたままだと、皮膚の水分も蒸発してしまいます。



## みかんは栄養満点！

みかんには豊富にビタミンCが含まれており、2個食べれば1日に必要なビタミンCが補えるほどと言われています。

みかんの果肉には、免疫カアップ、便秘の解消、疲労回復効果があります。

みかんの白いスジには、コレステロール値を下げ、血管と血液を元気にする効果があります。

冬の果物「みかん」を食べて、寒さに負けない体を作りましょう。

1月のSC来校日は11日(木)、18日(木)、22日(月)です。カウンセリングを希望される生徒、保護者の方は中学校にご連絡ください。養護教諭が日程を調整します。



中学生を対象とした調査では、朝食を毎日食べている人は、全く食べていない人に比べて、問題への正答率が10%以上高いという結果もあります。受験前、テスト前のみなさんにはドキッと話す話ではないでしょうか。

### ▶睡眠中もエネルギーを消費する

じつは、人間は寝ている間もかなりのカロリーを消費します。その分、目覚めたときの体はエネルギー不足になっているのです。



### ▶朝食メニューのポイント

ごはんやパンなどの炭水化物は、体内で分解されて脳を働かせる栄養であるブドウ糖になります。ただし、試験では脳だけでなく手を動かす速さも重要です。もちろん感染対策も大切。偏りすぎず、バランスよく栄養をとるのが大切です。