

保健だより

10月号

群馬県立伊勢崎清明高校 保健室



コスモス(秋桜)がきれいに咲き始め、秋の訪れを感じます。秋は活動しやすい季節ということで、スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋…と様々な意欲の高まる季節です。未だ With コロナではありますが、工夫しながらいろいろなことにチャレンジして活動していきましょう♪

みなさんの中には、季節の移り変わりを寂しく感じたり、気分が沈みがちになっている人もいます。そんなときは、無理をしすぎず、読書や映画鑑賞などを通して、様々な考えや表現に触れてみるのもいいのではないのでしょうか♪。また、「セロトニン」という脳内の神経伝達物質は“幸せホルモン”と呼ばれ、気分を高揚させる効果があります。朝陽を浴びることで「セロトニン」の分泌を促進することができるので、少し気分が沈みがちだと感じている人は、早起きをして朝陽を浴びながら散歩することをおすすめします。

10月10日は目の愛護デー！



目の乾きや疲れを感じるドライアイ ～高校生の年代のドライアイ～

ドライアイとは、涙の量が少ない、もしくは、涙の質に問題があって、目が乾いてしまう状態をいいます。

近年では、スマートフォンなどの長時間使用によるまばたきの減少や、コンタクトレンズの長時間装用によって起こることが増えていきます。

ドライアイになると、目の乾燥だけではなく、痛みや視力低下にもつながるため、ドライアイの予防対策をとることが大切です。

【ドライアイの症状】

- ☐ 目が乾く
- ☐ 目が充血している
- ☐ 目が疲れる
- ☐ 目がかすむ
- ☐ 目に異物感がある
- ☐ 起床時に目が開けづらい
- ☐ 心当たりがないのに涙が出る
- ☐ 目やにが出る

このような症状がある場合は、“ドライアイ”の可能性があるので、眼科を受診しましょう！



目の疲れに効果大！“ホットタオル”で温めてあげましょう♪

ホットタオルは、いわゆる“温熱療法”です。効果もあって簡単で手軽にできるとても優れたケア方法ですので、ぜひ活用してみてください。

ホットタオルの作り方

ホットタオルは電子レンジで簡単に作れます。タオルを細長く三つ折りにして長い帯状にする。さらに4つに折って、水をくぐらせて硬めに絞る。お皿にのせて電子レンジで1分～1分30秒温める。

【ホットタオルの使い方と効果】

- ・目…目の筋肉をほぐし、疲れをとってリフレッシュさせる。
- ・肩…血行を良くし、コリをほぐす。
- ・頭…頭皮の毛穴を開き、汚れを落ちやすくし、血行促進させて育毛効果がある。
- ・首…疲れがとれて短時間で身体全体が温まる。

★ タオルにくぐらす水は、アロマオイルをたらして薄めたものにするとしらくぜーション効果も高まります。

注意点

- ・レンジで温める時、タオルに水分が多いと熱くなりすぎるので硬めに絞る
- ・目のホットタオルは、目の筋肉を緩めるので、直後に目を酷使することは避ける。



今年の冬はインフルエンザの流行が懸念されています

新型コロナ？ インフルエンザ？ どちらか見分けが難しいため、
発熱等の症状がある場合には医療機関に相談しましょう！



インフルエンザは学校保健安全法第19条により、他の人に感染させる恐れのある期間は出席停止とします。インフルエンザの出席停止期間の基準は下記のとおりです。

＜インフルエンザの出席停止期間の基準＞

「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで」

インフルエンザと診断を受けた場合は、十分療養し、回復してから登校するようにしてください。また、登校にあたっては、医師の指導のもと、保護者の方が「インフルエンザにおける療養報告書」を記入し、調剤 説明書または会計領収書の写し（コピー）を添付し学校へ提出をお願いします。（なお、医師の診断により5日を経過せず登校が可能となった場合は、治癒証明書の提出が必要となります。）★「インフルエンザにおける療養報告書」は学校HPからダウンロードできます。

インフルエンザワクチンの接種を推奨します ～12月上旬までに接種しましょう～

（例）インフルエンザ予防接種後経過

受験生必見！

- ① 11月初めに予防接種を受ける
- ⇒ ② 2週間後に抗体が付く（11月中旬）
- ⇒ ③ 4週間後抗体価ピークに！（12月頃）
- ⇒ ④ 徐々に抗体価が減少 ⇒ ⑤ 3か月後、77.8%にまで減少（2月上旬）
- ⇒ ⑥ 5か月後、50.8%まで減少（4月上旬）



豆を毎日摂取しましょう！！

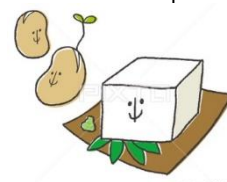
～健康を保つために欠かせない栄養素が豊富に含まれている！～



豆は、主に5つの栄養素が豊富に含まれ、とても栄養価の高い食材です。

★豆に含まれる5つの栄養素★

- ① たんぱく質：筋肉や骨、血液など、体の組織をつくる栄養素。どの豆にも含まれるが、特に大豆に多いため、大豆は「畑の肉」とも言われる。
- ② 炭水化物（糖質）：体を動かすためのエネルギー源となる。
- ③ ビタミン：体の機能を調整する働きがあるほか、たんぱく質や炭水化物が体内で働くのを補佐する役割がある。
- ④ ミネラル：「カルシウム」「カリウム」などがあり、骨をつくったり体の機能を調節したりする。大豆はカルシウムが豊富で、補給源として推奨されている。
- ⑤ 食物繊維：消化管である腸の運動を促進して、おなかの調子を整える。



●1日にどのくらい食べたらよいのか？

1日2品は取り入れましょう！朝食に納豆。夕食に冷や奴など。

●大豆には、LDLコレステロール（悪玉）の値を低下させる作用があります。

～「きょうの健康10月号」より～