

保健だより

東温高等学校 生徒保健委員会
令和4年11月
担当 1-7 中川・矢野

まだまだ気をつけて！

今月の保健目標：自分で健康観察をして、体調の変化に敏感になろう

季節の変わり目で朝晩の気温が下がり、日中との寒暖差が大きくなってきました。気温に応じて調整できる服装を心がけましょう。

また、新型コロナだけでなく、様々な感染症の流行期がやってきます。必ず教室の換気を行い、マスクの正しい着用や手洗いなど、感染症予防を徹底しましょう。



ルールとマナーを守り、安全に通学しよう

昨年度、愛媛県内で発生した交通事故のうち、93件の14.8%が高校生に関連しています。そのうち、自転車乗車中が88.2%、通学中が66.7%を占め、交差点安全進行義務違反が最も多く、次いで一時不停止、動静不注視の順に多くなっています。

ヘルメットを被っていてもあごひもを留めていない、友人と並進している、交差点から飛び出すなど、危険な乗り方をしている人はいませんか？自転車は加害者にも被害者にもなってしまう可能性があります。**「自転車安全利用五則（愛媛県警）」**を再確認し、安全に通学してください。



自転車安全利用五則

- ① 自転車は車道が原則、歩道は例外
- ② 車道は左側を通行
- ③ 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
- ④ 安全ルールを守る
(二人乗り・並進の禁止、夜間のライト点灯、交差点での信号遵守と一時停止・安全確認)
- ⑤ ヘルメットを着用する



また、徒歩通学の人も右側を通行する、横断歩道を利用する、暗い時間帯は反射板をつけるなど、自分の命は自分で守りましょう。

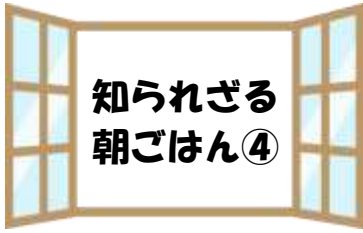
下着で温活しよう

最近、体が冷えていませんか？ 冷えや低体温は「万病の元」ともいわれ、肩こり、頭痛、腰痛、腹痛、月経痛、不眠などさまざまな症状を引き起こします。そんなときの強い味方が下着です！

下着には、汗を吸い取る働きがあるほか、体温調節にも役立ちます。というのも、

下着を着ると、その上には着る衣服との間に空気の層ができるため、体が温かい空気に包まれるからです。

「下着なんて、ダサいし面倒だから着ないよ」なんて言わずに、着てみてください。その温かみ、快適さには、心も体も喜びますよ♪



朝食を食べる人と食べない人では、何が違う？

文化祭の企画展示を見てくれたでしょうか？事前アンケートの結果、朝食を食べる人と食べない人では、気持ちや身体の調子に差があることが分かりました。

(欠食者:朝食を食べていない人 非欠食者:朝食を食べている人)

		欠食者	非欠食者			欠食者	非欠食者
朝起きにくく、午前中調子が悪い	いつもある	11.4%	4.8%	なにもやる気が起こらない	いつもある	11.4%	7.7%
	しばしばある	18.2%	12.0%		しばしばある	28.0%	17.0%
	時々ある	41.7%	47.2%		時々ある	42.4%	46.5%
	ほとんどない	28.8%	36.0%		ほとんどない	18.2%	28.8%
時間帯に関わらず、食欲がない	いつもある	6.1%	4.3%	イライラする	いつもある	3.8%	2.2%
	しばしばある	9.1%	8.9%		しばしばある	13.6%	9.6%
	時々ある	41.7%	34.1%		時々ある	44.7%	42.7%
	ほとんどない	43.2%	52.8%		ほとんどない	37.9%	45.6%
身体のだるさや疲れやすさを感じる	いつもある	15.9%	7.2%		いつもある	15.9%	7.2%
	しばしばある	25.8%	19.4%		しばしばある	25.8%	19.4%
	時々ある	41.7%	48.9%		時々ある	41.7%	48.9%
	ほとんどない	16.7%	24.5%		ほとんどない	16.7%	24.5%

上の表から、全項目において、欠食者は非欠食者より心身の不調を感じていることが分かります。人の体内リズムは地球の時間軸とは少しズレがあり、朝食はそれを修正する役目を担っています。つまり、朝食を食べることで生活リズムだけでなく、体内リズムも整えることができます。そして、1日の活動スイッチが入り、心身ともに元気に過ごせるのです。

11月の健康に「いい日」

11月は数字の語呂合わせが作りやすいこともあり、「いい」にちなんださまざまな日があります。そこで、健康にまつわるものを集めてみました。全部知っていますか？

11 / 8 : いい歯の日
 食べたらずぐ歯みがき！ おし歯・歯周病を予防

11 / 9 : いい空気→換気の日
 寒くてもこまめに換気！ 感染症予防

11 / 12 : いい皮膚→皮膚の日
 冬の冷たく、乾いた風は要注意！ お手入れを念入りに

マナーを守って、いいトイレ

11月10日は「トイレの日」。では、いいトイレの日にするためにできることは何でしょう？

- 和式トイレや男子用トイレは一歩前に出て使う。
- トイレトペーパーを使いすぎない。
- 汚してしまったら、自分できれいにしてから出る。
- 流し忘れがないか確認する。
- トイレのスリッパは揃えて出る。
- トイレトペーパーがなくなっていたら付け替える。