

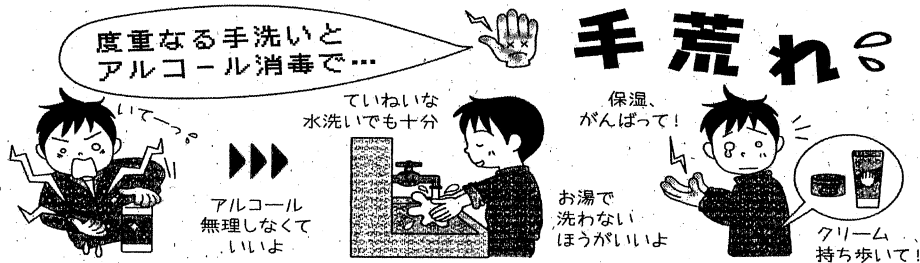
ほけんだより



名古屋西高校
2021.12.20 発行
担当 2年6組

今年はどうな1年になったでしょうか？

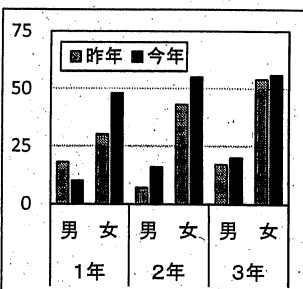
世界中で新型コロナウイルス感染症が広まり、人々の生活に大きな影響を与えました。私たちも今までにない経験をしながらマスク生活にも慣れ、アルコール消毒も身近なものとなりました。今後もウイルスは変異を続け、私たちの身体は感染症と向き合っていかなければなりません。ノロウイルスのように種類によってはアルコールの効きにくいウイルスもあるので、石鹸による手洗いは重要です。外出後や食事の前にはしっかり石鹸で手を洗いましょう。



冬休みは色々な行事があります。万全な体調で新年が迎えられるように、①人混みへの外出は控えめに、②適切な睡眠時間を確保して、③食べすぎや運動不足に注意して、有意義な冬休みを送ってほしいと思います。

保健室利用状況(11月) ◎ 学年男女別 (人)

項目	1年		2年		3年		全体		合計
	男	女	男	女	男	女	男	女	
昨年	18	30	7	43	17	54	42	127	169
今年	10	48	16	55	20	56	46	159	205



◎ 症状別 (人) (%)

胃痛	8	3.9	頭痛	43	21.0
腹痛	35	17.1	風邪	16	7.8
下痢	2	1.0	生理痛	19	9.3
吐気	21	10.2	蕁麻疹	0	0.0
倦怠感	38	18.5	神経症状	5	2.4
立ちくらみ	7	3.4	その他	11	5.4

今年の11月の保健室利用者数を昨年度と比較すると、1年生女子と2年生の利用が増え、全体では**36人増加**しました。症状別でみると**頭痛、倦怠感、腹痛**が多かったようです。2年生では修学旅行の疲れから体調を崩す人、1・3年生では期末考査や受験の勉強による睡眠不足から体調を崩すが目立ちました。睡眠不足は体調不良の大きな原因です。睡眠時間を大切に。

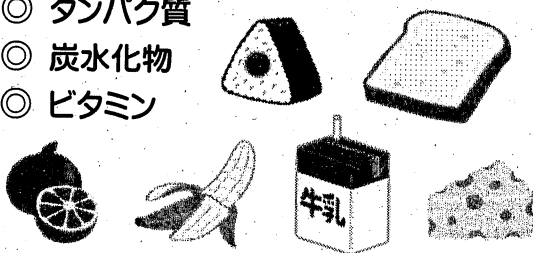
新型コロナの最初の感染者が報告されてからちょうど2年が経ちました。この2年間、世界的な大流行の中で、急な環境の変化や世の中の物々しい雰囲気によって、みなさんは強いストレスを感じたり、不安になったりしたのではないのでしょうか。コロナ禍のストレスによる反応は「就寝時刻の遅れや乱れ、スマホやゲームの時間の増加、間食の機会や量の増加」等の行動面の変化として現れたり、「**身体の不調、イライラや不安、うつ症状、無気力、朝起きられない、登校しぶり**」といった心身の変化としても現れます。これらのサインに気づいたら、まずは気持ちを信頼できる身近な人(家族や親戚、友だち、学校の先生等)に聴いてもらうようにしてください。心の回復には話を聴いてくれる人の存在が大切です。周りの人も困ったら声をかけてほしいと思っていますよ。



トレーニング後…食事は何がいい??

【おすすめの食べ物】

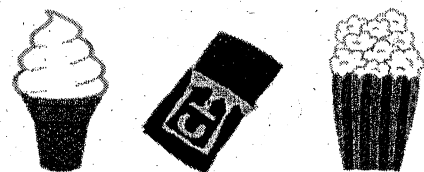
- ◎ タンパク質
- ◎ 炭水化物
- ◎ ビタミン



※ 疲労回復、筋力向上につながる

【食べすぎに気をつけたい食べ物】

- × 糖質や脂質の多い食べ物



※ 運動の合間の糖質は○

何事にも負けない体づくりを目指しましょう!!

保健委員作成