ほけんだより　12月

第　６　号
２０２４．１２．２４
五所川原高校　保健室

長かった２学期も今日で終わりです。みなさんお疲れさまでした！

さて、明日から冬休みが始まります。講習等もありますが、心と体をゆっくり休める時間を作り、有意義な冬休みを過ごしてください。受験が控えている３年生の皆さんは、共通テストに向けて体調を整え、十分に力を発揮できるようにがんばってください。

現在、全国的にインフルエンザが流行っています。西北五地区はまだそれほどの流行はみられていないようですが、人の移動やたくさんの人が集まる場面が多い年末年始は、感染症も増加する傾向があります。感染予防に留意しながら行動するようにしましょう。特に受験生の皆さんは手洗い・うがい、マスク着用、換気等、しっかりと感染防止対策をしてください。

さて、新しい年を迎えます。１年の始まりにぜひ今年の目標を立ててみてください。より有意義な１年を過ごせるように自分なりの目標を立ててみましょう！冬休み、生活リズムを崩さず、健康で元気に楽しく過ごしましょう！

冬の冷えにさようなら 温活にチャレンジ Onkatsu Challenge

「冷えは万病のもと」といわれるくらい、体が冷えると様々な不調を引き起こします。冬を元気に過ごすためにも、体を温める「温活」を毎日の生活に取り入れてみましょう。

「冷えは万病のもと」…どうして？

▶免疫力が低下するから

体には、体内に侵入した風邪の原因ウイルスや細菌を撃退する免疫機能があります。免疫機能は体温が低いと十分に働かなくなるため、体が冷えると体がウイルスや細菌に負けてしまい、風邪をひきやすくなります。

▶血流が悪くなるから

体が冷えている時は血流が悪い状態。血液には体中に熱や酸素、栄養素を運び、老廃物を回収する働きがあります。血流が滞ると、体内に老廃物がたまったり、臓器がうまく働かなくなり、頭痛や下痢・便秘、生理痛など様々な不調が現れます。

温活 4つのポイント

食事 熱エネルギーをチャージ

体を温める熱エネルギーの元は食事です。食事量が少ないと十分な熱を生み出せないため、少食の人は要注意。食事では、熱を生み出しやすいタンパク質（卵・肉・魚・大豆など）を意識して取り入れて。朝ごはんも胃腸が動き始め体温が上がるため、必ず食べましょう。

運動 熱エネルギーを生み出す

熱エネルギーは筋肉によって生み出されます。運動不足だと筋肉量が少なくなり、十分な熱を生み出せません。また、筋肉がかたまり血流も悪くなります。筋肉の約70％は足にあるため、軽いウォーキングでも良いので毎日体を動かすようにしましょう。

入浴 温かい血液が全身をめぐる

熱いお湯にサッと入るだけでは体の内側まで十分に温まりません。38～40℃程度のぬるめのお湯にゆっくり浸かると、全身の血管が広がって血流が良くなり、芯から温まります。リラックス効果もあり、体温調節を司る自律神経が整います。

服装 冷気で体温を下げない

首・手首・足首には太い血管が集中しているため、マフラーや厚手の靴下などで防寒を。また、重ね着をすると服と服の間に温かい空気の層ができ、保温効果が高まります。締めつけるような服は血流が悪くなるため、ゆったりした服を重ねるのがオススメです。

2学期、1年生において、このような学習を行いました

◎性に関する講演会　　講師　エルム女性クリニック　院長　佐藤　秀平　先生

男女の生理（思春期の心と体）、性と生、生命誕生、妊娠、性行動、避妊、ピル、月経痛、性感染症、HPV ワクチン、性的同意、LGBTQIA+、ネット情報、性衝動、性犯罪、青森県の現状、喫煙などについて、時には漢字の意味や数学の話なども交えながら、生きていく上で大切な性について、まじめに楽しく学習しました。

◎AED を使用した心肺蘇生法講習会（普通救命講習Ⅰ）　　講師　五所川原消防署員

五所川原消防署員の方々を講師に、3 時間の講習を実施しました。胸骨圧迫と AED の使い方の実習をしっかりと行いました。講習会に参加した生徒には修了証が交付されます。止血や気道異物の除去、回復体位などについても学びました。

五高 HP で！

◎SOS の出し方と受け止め方　養護教諭
◎ストレスマネジメント　養護教諭
◎自己の主張と協働　養護教諭

心の健康や人間関係、コミュニケーション等について、養護教諭が講師となりワークを交えながら学習しました。自己表現や心のコントロールができたり、人間関係を良好に保つことは、心の健康のためにも人間力向上のためにも、自分や周囲の幸福のためにも大切です。

HPV ワクチン（子宮頸がんを予防するワクチン）に関する最新の情報提供（厚生労働省 HP より）

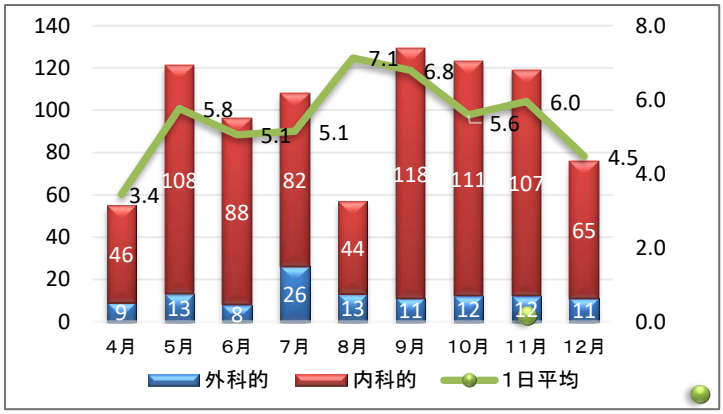
【キャッチアップ接種に関する最新の検討状況】（2024 年 11 月 28 日更新）

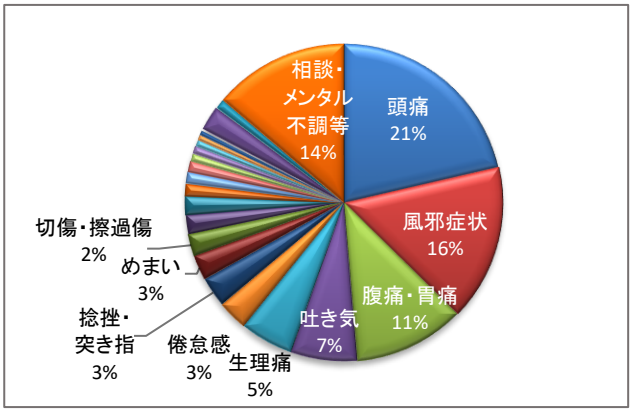
今夏以降の大幅な需要増により、HPV ワクチンの接種を希望しても受けられなかった方がいらっしゃる状況等を踏まえ、2025 年 3 月末までに接種を開始した方が、全 3 回の接種を公費で完了できるよう、国の審議会で検討しています。

○対象者（検討中）：
- キャッチアップ接種対象者のうち、2022 年 4 月 1 日～2025 年 3 月 31 日までに HPV ワクチンを 1 回以上接種した方
- 2008（平成 20）年度生まれの女子で、2022 年 4 月 1 日～2025 年 3 月 31 日までに HPV ワクチンを 1 回以上接種した方

○期間（検討中）：キャッチアップ接種期間（2025 年 3 月 31 日まで）終了後、1 年間

今年度の保健室利用状況（～12 月 23 日）





（人）

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	合計
1学年	5	35	25	38	26	43	32	29	25	258
2学年	14	42	34	19	5	45	38	37	18	252
3学年	36	44	37	51	26	41	53	53	33	374
合　計	55	121	96	108	57	129	123	119	76	884

昨年同時期　計 1004 人

（今年度 120 人減）

日本スポーツ振興センター災害共済給付について（保護者の方へ）

学校管理下でのケガ等は日本スポーツ振興センター災害共済の給付対象となります。申請し忘れ、書類の出し忘れ等はありませんか？ご不明な点等ありましたら、保健室まで連絡をください。なお、現在多くの自治体で高校生の医療費助成がありますが、学校でのケガは日本スポーツ振興センターの災害共済給付が優先されますので、一度現金で支払いをし、後から給付される形となります。（かかった医療費＋医療費の 1 割分が給付されます。）