

# 12月のほけんだより



東京都立東村山高等学校

保健室発行

2023.12.21

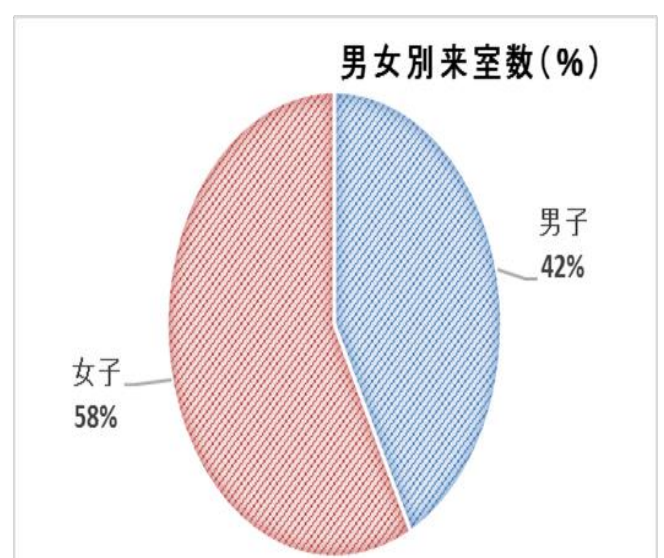
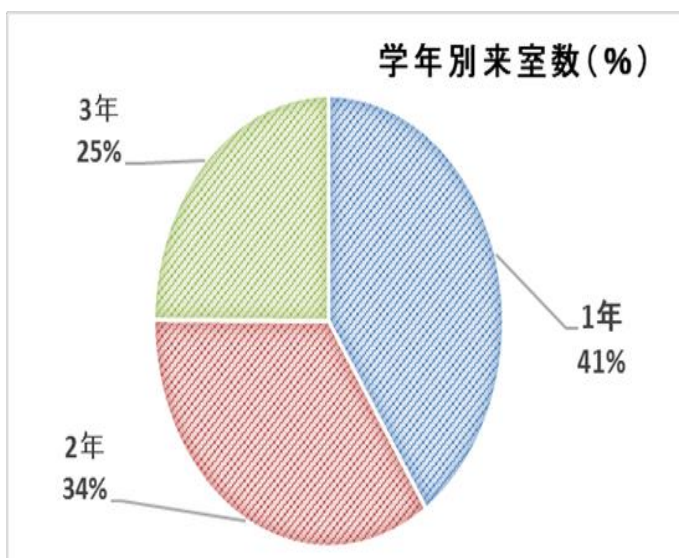
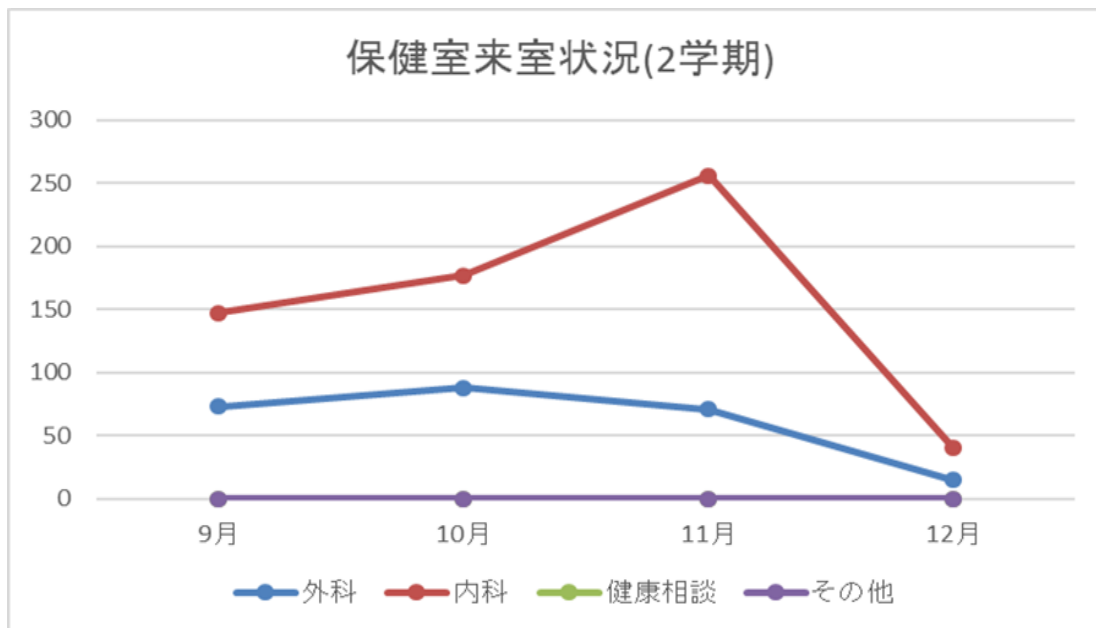
## ◇2学期の保健室来室状況について (9/1~12/11)

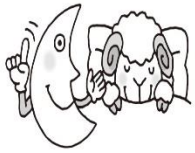
2学期の保健室の来室状況は、合計 867名 (昨年度 600名) でした。とても多かったです。月ごとの科別状況は、下記グラフの通りです。

来室理由では、昨年度と比べ、ピンポイントで「のどの痛み」「せき」を訴える人が急増しました。外科的主訴としては、昨年度と同様「打撲」「擦り傷」「突き指」…の順でした。

2学期に入り、本校ではインフルエンザの罹患者が一気に増え、昨年度は **1件**の報告だったのが、今年度は、**63件**の罹患者数となりました。まだまだ、流行期のインフルエンザです。

昨年度に比べ新型コロナにかかる人は少ないですが、年末年始、外出する機会も増えますね。感染予防に努め、外出する際は「マスク」を、家に帰ったら「手洗い」をしっかりとるようにしましょう。



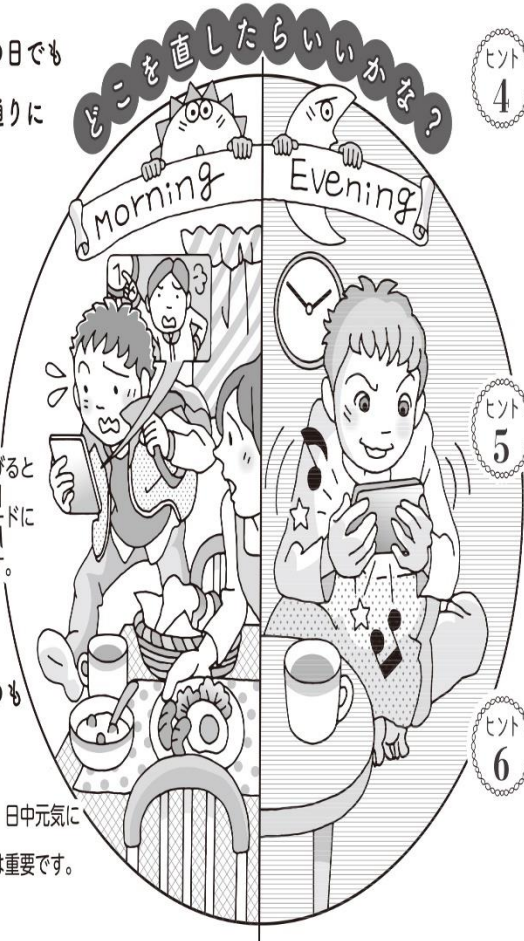


# ぐっすり眠るための6つのヒント

**ヒント 1** 起きる時間は休みの日でもできるだけいつも通りに  
第一歩となる起床時間は目覚ましをかけて一定に。

**ヒント 2** カーテンを開けて日の光を浴びよう  
脳と体は、太陽の光を浴びると睡眠モードから目覚めモードに切り替わりやすくなります。

**ヒント 3** 朝ごはんを食べるのも意外と大切  
夜眠りやすくなるために、日中元気に活動するエネルギー補給は重要です。



**ヒント 4** エナジードリンクやコーヒーはほどほどに  
カフェインは体外に出るまでに時間がかかり、眠れなくなりがち。利尿作用で夜起きる原因にも。

**ヒント 5** 眠る前ギリギリまでスマホ・ゲームはNG  
光の刺激で脳や体が睡眠モードに切り替わりません。部屋を暗くするのもコツ。

**ヒント 6** 就寝時間は決めておこう  
起きる時間から逆算して自分に必要な睡眠時間を確保しましょう。

冬休みを元気に過ごすカギは睡眠リズム！ 睡眠には心の問題や体の問題など、いろんなものが影響しています。心配ことがあるときは保健室でも話を聞きますよ。



## 睡眠ホルモンの仕組み

みなさんの脳からは、いろんなホルモンが分泌されています。睡眠を促す「メラトニン」もそのひとつ。メラトニンは明るい光によって分泌が止まるので、朝にたっぷり太陽の光を浴びるとすっきり目が覚めるのですが、逆に夜遅くまで明るい光を浴びていると量が少なくなって睡眠に悪い影響が出てしまいます。

## 寒がりさん 冷え性さん

### あたたかく過ごすコツ

換気をしていると、どうしても教室内や廊下が寒くなりがち。ちょっとした工夫であたたかく過ごしましょう。



#### 重ね着

空気の層をたくさん作ると、体温で温まった空気が外に逃げにくくなります。機能性下着や薄手の腹巻きなどもおすすめ。

#### カイロ

下腹のあたりに貼ると生理痛の緩和にも◎。ただし低温やけどには注意しましょう。



#### ホットドリンク

白湯や生姜を使ったホットドリンクは、体を内側から温めてくれます。コーヒーは体を冷やしやすいので注意。



## ～保健室よりひとこと～

2学期の保健室は、たくさんの生徒であふれていたイメージがあります。体調が悪くなった原因を自分で考えて説明できる人がとても少ないように思います。5w1H知っていますか？英単語の頭文字をとったものです。

**when** いつ **where** どこで **who** 誰が **what** 何を **why** なぜ **How** どのように

ケガや体調不良の時、自分の状況をしっかり伝えられるようにできると、保健室でもどのように対応するか先の見通しが立てやすく、皆さんのニーズにも対応しやすいです。いきなり「絆創膏！」とか言われてもね！

顔を突き合わせなくても良い時代になったけれど、しっかり言葉を交わしてやりとりできるコミュニケーション力を身につけたいものですね！コロナが落ち着いて、やっぱり直接会って過ごすのって本当に大切だなあと感じた1年でした。また来年もみなさんにとって良い年になりますように…3学期、元気に会いましょう～♪