

# 保健だより

新潟県立新潟工業高校

保健室

令和6年1月号



新年早々、大きな地震や羽田空港の事故など大きな出来事が起きました。被災した人、被災しなかった人、さまざまな立場で新学期を迎えます。校舎の被害もあり、通常通りではありませんが、学校生活が楽しく、心安らぐよう、相手を思いやる言動や行動をとりましょう。また、羽田空港の事故では約380名を短時間で脱出させたと、各国から称賛されました。客室乗務員の指示されたことを皆が守ったからだとも言われています。炎が上がる中、自分勝手な人、我が先という人がいたらどうだったでしょうか？ルールはどうしてあるのか、もう一度考えてみる機会にしましょう。

## 寒い冬を快適に過ごそう!!

学校保健ニュース高校版より

### ◇◆◇服装で体温調節をしよう◇◆◇

#### ◆肌着をきちんと着よう

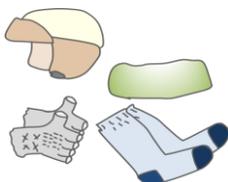
暑い時でも寒い時でも、衣服内の温度と湿度を快適に保つために、肌着は欠かせません。とくに、冬は厚手のものを重ねるよりも、肌着を1枚着た方が保温効果が高まります。最近、薄くても保温効果の高いおしゃれな肌着も増えているので、上手に活用しましょう。



#### ◆【3つの首】を暖かくしよう

首・手首・足首は、太い血管が皮膚に近いところを通っているため、体内の熱が逃げやすいところです。

また、えり元、そで口、足元は、衣服内の温められた空気が逃げやすい場所でもあります。この【3つの首】が外気に触れないようにすることで、暖かく快適に過ごせます。



#### ◆濡れたら着替えましょう

冬でも、暖房の聞いた室内にいたり、体を動かしたりすると汗をかきます。汗で濡れた衣服では、体温が奪われ、風邪を引きやすくなります。また、雪や雨で靴下や手袋が濡れたままでも、しもやけの原因になります。濡れた衣服は、できるだけ早く着替えるようにしましょう。



### ◆◇◆暖房器具を使うときは必ず換気をしよう◆◇◆

#### ◆危険な一酸化炭素中毒

石油ストーブやガスファンヒーターなどの暖房機器を使用すると、不完全燃焼によって一酸化炭素が発生します。一酸化炭素には、においがないので、気がつかずに吸い続けてしまうと、中毒を起こし、死亡事故になることもあります。



★こんな時は、すぐに窓を開けて、部屋の空気を入れかえましょう

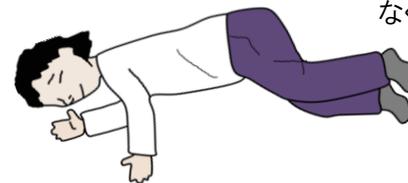
頭がボーっとする  
頭が痛い



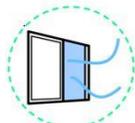
吐き気



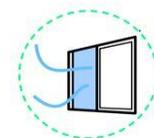
放っておくと、体が動かさなくなってしまう！



#### ◆1時間に1回は換気が必要



換気をするときは、窓やドアを2か所以上開けて、空気の流れを作り、室内の空気が完全に入れ替わるようにしましょう。



### 緊急報告

新型コロナウイルス感染者が全国的に増えています。感染症対策をとりましょう。基本的な感染対策は、手洗い・うがい、換気、人混みの多い場所でのマスク着用（個人の判断にゆだねる）、咳エチケットなどを行いましょ。また、規則正しい生活（十分な栄養・睡眠、適度な運動など）をし、体調を整え、感染するリスクを減らしましょう。

<手洗い・うがい>



<換気>



<マスク>



<咳エチケット>



# 災害を体験した後のセルフケア No.1

災害後のこころのケアハンドブック(静岡大学)より

大きな災害にあうと、私たちは死の恐怖を感じたり、大切な人やものを失うなどさまざまなストレスにさらされます。そのため、災害を体験するといろいろな反応が表れます。今回は、どんな反応が起こりやすいのか、今の自分の健康状態の把握の参考にしましょう。

## ★からだの反応

- ・食欲が出ない
- ・お腹や頭が痛い
- ・寝つけない、夜中に目が覚める
- ・体がだるい



など

## ★行動の反応

- ・落ち着きがない
- ・怒りっぽくなる
- ・引きこもる
- ・はしゃぐ



など

## ★気持ちの反応

- ・とても怖い、不安
- ・イライラする
- ・落ち込む
- ・なんにも感じない
- ・やる気が出ない
- ・ひとりぼっちな感じ



など

## ★考え方の反応

- ・集中できない
- ・考えがまとまりにくい
- ・自分を責めてしまう
- ・いきなりその時を思い出す
- ・思い出せない/忘れやすい



など

ストレス反応は、いつもと違うショックを受けた時の自然な反応です。誰にでもある、当たり前の反応です。しかし、反応の強さや現れ方は人によって違います。安全で安心できる生活を続けているうちに、徐々に小さくなっていきます。生活のリズムを整えたり、リラックスできることをしたりして、自分でできることをやってみましょう。今まで感じなかった反応や不調が続くときは、先生や友達、専門家に相談しましょう。

## ＜ 災害の後の過ごし方 ＞

◎ストレスがかかるときは、“食べる・寝る・話す”を心がけましょう

- ① 休息をこまめに取ります。時間を決めて休む、入浴出来たら入ります。
- ② 1日5時間以上は睡眠をとります。眠れなくても、横になって体を休めましょう。
- ③ 食事や水分を十分にとります。食欲がなくても、何かお腹に入れましょう。
- ④ 心配や不安を感じたら誰かと話しましょう。

# 体をむしばむ 脱法ハーブ No.2

学校保健ニュース高校版より

12月号では、「合法」「脱法」は違法と同じで、軽い気持ちで「脱法ハーブ」に手を出さないようにすること、毒性が高い可能性があり、使用後に死亡してしまった例もあることを記載しました。今回は、「アロマ」など偽装して売られることの多い「脱法ハーブ」の依存性について紹介します。



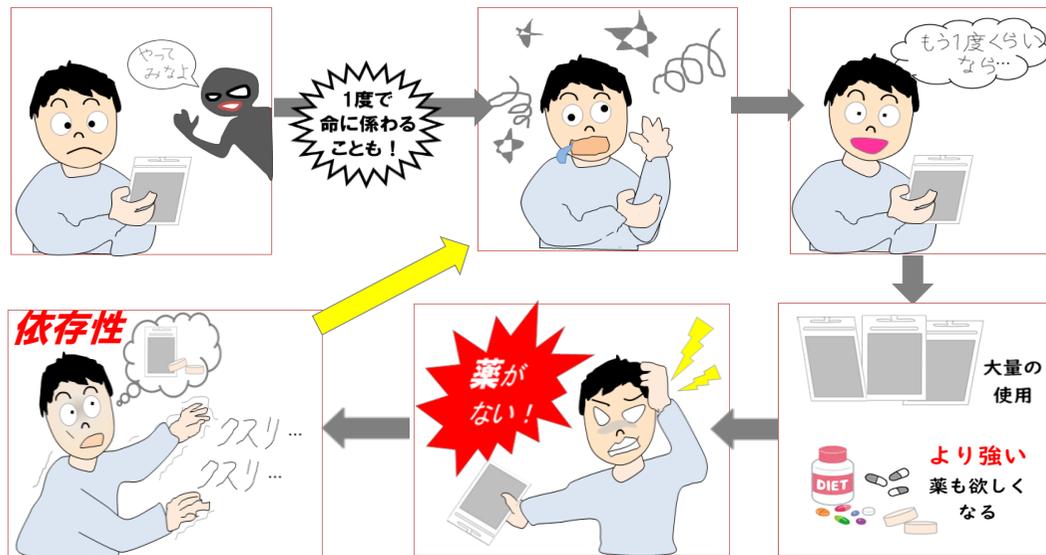
## 脱法ハーブの依存性

違法な薬物と同様に、脱法ハーブにも、体はその刺激を繰り返し求めてしまう「依存性」があります。「1度だけ」でやめられるものではないので、誰かにもらったり、勧められても絶対に使用してはいけません。

一度薬物に手を出すと・・・

異常な興奮、不安から  
逃れられるような気分

効き目が切れると  
薬が欲しくなる



やめようと思っても、薬が切れている間我慢ができない。吐き気など体の不調も表れる

欲求も強くなる。薬がないと不安になったり、暴力的になる

回数を重ねると少量では効かなくなる

脱法ハーブではありませんが、日本大学アメリカンフットボール部の部員が大麻を使用して退部・退学となり、歴史あるアメリカンフットボール部の存続も危うくしているニュースを耳にしていると思います。人生を狂わせる、狂わされる薬物などのニュースについて、保護者や友人と話し合う機会があるといいですね。「ならぬものは、ならぬものです！」