



令和6年1月23日  
愛媛県立今治工業高等学校  
保健室

2024年になりました。今年もよろしくお祈りします。

皆さんは、今年のご目標を立てましたか。どんな目標を達成するためにもコツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康な心と体が必要です。今年1年、けがや事故、病気に気を付けて過ごしましょう。皆さんの毎日が、元気で充実した日々になるように、応援しています。



# きれいに手を洗おう

## せっけんのしくみ

汚れを落とすのは、せっけんに含まれる界面活性剤の分子。油とも水ともくっつきやすい性質を持つので、病原菌のついた皮脂を捕まえ、水と結びついて浮かび上がらせます。

## 泡立たせるのが大切

たくさん泡立たせると、泡が広範囲を包み込み、手のしわなど細かい部分まで行き渡ります。泡がなくなると界面活性剤の効果もなくなります。

## ちゃんと洗えたかな?と心配→二度洗いしてみましょう

二度洗いで残存ウイルスが大幅に減ると言われています。感染症が流行る冬はおすすりです。

## 手は洗えば洗うほどいい?→手荒れには要注意!

洗いすぎやせっけんの洗い残しなどで手が荒れると、皮膚のバリア機能が落ちます。清潔なハンカチで拭き、スキンケアも十分に行いましょう。

## アルコール消毒の効果

アルコール消毒は、ウイルスの「膜」を壊してやっつけるもの。膜を持つウイルス(インフルエンザウイルス、新型コロナウイルスなど)には有効ですが、元々膜のないウイルス(ノロウイルスなど)には効果が薄いので、手洗いと併用しましょう。



外から帰ったとき



食事の前



トイレの後



咳やくしゃみの後

# 冬もしっかり 水分補給

## 空気が乾燥する

汗をかいていなくても、呼吸や皮膚からの蒸発などで体の水分は奪われています。空気が乾燥する冬は、こうした汗以外の形で水分が失われがちです。

## 水分補給をサボりがち

あまり汗をかかないため「水分補給しなきゃ」という気持ちが起こりにくいのに、手軽にとれる冷たい水は体が冷えてしまうので敬遠されがち。しかし、人間の体に必要な水分量は冬でも同じなのです。

かくれ脱水にならないためには、のどが渴いたと思っていなくても、こまめに水分補給をするのがコツ。意識してみてくださいね。



「やる気が出ない」、「食欲がない」、「体がだるい」、「集中できない」、これらの症状がある人は、心の不調のサインかもしれません。

## 心の不調への対処法

- ゆっくり寝る
- 人に話す
- 気分転換する
- たくさん笑う



## みんなのストレス解消法は？

テストが近づいてくると緊張してドキドキしたり、不安になったりしてしまうかもしれません。それは悪いことではなく、頑張っている証拠です。しかし、その状態が長く続くとよくないため、無理をし過ぎず気分を変えてリフレッシュしましょう。自分なりの方法を見つけて、ひと休みする時間も大切にしましょう。

### 頭がぼおとしたら散歩に行く

机から少し離れるだけで、気分転換になります。外に行けないときは、首や肩を回すだけでもリフレッシュに。

### 気持ちが焦るときは、深呼吸

焦ると呼吸が浅くなるため、深呼吸で落ち着きます。ポイントは、「ちゃんと吐く」。3秒かけてゆっくり息を吐いたら、3秒かけて息を吸います。

### 「今」の気持ちを書いてリフレッシュ

モヤモヤしたら紙に「今」感じていることを書きます。文字でも絵でも、書きなぐりでも大丈夫。気持ちが落ち着いたり、新たな選択肢に気付いたりします。

### 集中力が切れたら、好きな音楽を聴く

ポイントは何かをしながらではなく、集中して聴くこと。気分にあった好きな曲を選んで音楽にひたります。

### 笑って息抜き

バラエティー番組や動画などを見て笑います。笑うことには、免疫力が高まったり、脳が活性化したりと、リフレッシュできる以外にも嬉しい効果があります。