



## 保健だより

熊本県立天草高等学校倉岳校  
令和5年12月22日発行  
保健委員 3年 池田

2学期も終わり、いよいよ冬休みがやってきます。長期休業中はイベントも多く、ついつい食べ過ぎたり、夜更かしをしたり、運動量が減ったりと、生活習慣が乱れやすくなります。新たな1年に向けて良いスタートを切るためにも、生活習慣の維持や感染予防に気をつけて楽しい冬休みにしましょう。

### 生活習慣で免疫機能がパワーアップ!!



3食栄養バランスの良い食事が基本です。

腸内には免疫細胞が多く集まっているので、腸内環境を整えるのも効果的。



免疫機能を正常に保つためにも、睡眠は不可欠。生活リズムを整え、質の良い睡眠をとれるようにしましょう



笑うとナチュラルキラー細胞(免疫細胞)が活性化されるといわれます。友だちと話したり、好きなことをする時間を作りましょう。

## いつもの手洗い 正しくできてる?

### ○汚れをしっかりと落とすには

効果的に汚れを落とすには泡立たせることが大切。泡がなくなると界面活性剤の効果もなくなります。



ちゃんと洗えているかな?



手洗いはすればするほどいいの?

### ○二度洗いをしてみよう

二度洗いで残存ウイルスが大幅に減ると言われており、感染拡大時などはおすすめ!

### ○手荒れにも注意

洗いすぎやせっけんの流し残しがあると手が荒れ、皮膚のバリア機能が低下します。スキンケアにも気をつけてみましょう。

## <心の健康>

秋桜祭発表「心の健康」について、内容を振り返ってみましょう。

### 心の健康と体は密接な関係

心 不安・恐怖・抑うつ



体 消化器官の働きが妨げられる。

精神的、社会的ストレスは  
糖尿病、高血圧、片頭痛につながることも

- 妙にイライラが多い…肝臓の働きが乱れているとき
  - クヨクヨしていることが多い…胃腸が弱っているとき
  - 悲しくなることが多い…肺が弱っているとき
- ※ 少なからず、内臓の働きにより精神状態も変化する。



○ 身体面で不調だと…

身体の病気や再発性または慢性の身体の病気で、患者がうつ病に陥ることは少なくありません。うつ病によって身体の病気が悪化し、苦痛が増すこともあります。

### 3つのR ストレス解消

ストレスが溜まっているときは「休む」ことが大切です。ストレス解消には大きく分けて3つの方法があります。

Rest(レスト)…体の疲れを取るのと同じように心も休憩時間を取る。



- ぐっすり寝る・家でゆっくり過ごす など

Relax(リラックス)…がんばりすぎて緊張している心をゆっくりほぐしてあげて。



- 読書・音楽を聞く・ストレッチ など

Recreation(レクリエーション)…何もかも忘れ、好きなことに夢中になる時間を持つ！

- スポーツ・旅行 など



あなたに今必要な”休みかた”はどれですか？

3つの『R』を意識して、効果的に休憩できると良いですね。

#### トイレトーパー補充状況(9月・10月)

11月 :5ロール  
12月 :4ロール(※12月20日まで)  
計 :9ロール  
(一人あたり0.43ロール)

ちなみに前は…  
9月 :3ロール  
10月 :9ロール  
計 :12ロール (一人あたり0.57ロール)

前回よりも、1人あたりの使用量が減っているようです。この調子で1人ひとりが少しずつ意識していきましょう。  
※トイレトーパー補充時は、事務室のトイレトーパー使用簿に記入をお願いします！