

ほけんだより 12月号



令和5年12月22日 鶴ヶ島市立西中学校 保健室

早いもので、2023年も残りわずかとなりました。昨年までは制約が多い中での学校生活でしたが、今年は新型コロナウイルス感染症が5類に移行され、少しずつコロナ禍前の日常に戻ってきましたね。嬉しい反面、季節外れのインフルエンザ流行にも悩まされた1年でした。冬も本番を迎え、また感染症が流行しやすい時期になります。コロナ禍で学んだ感染症対策のノウハウを、ぜひ活かしていきましょう。体調管理に気を付けて、新学期元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

発熱と寒気のフシギ

風邪をひいたとき、発熱しているにも関わらず“ゾクゾク”と寒気を感じることはありません。体は熱いのに、どうして寒いと感じるのでしょうか…。

そのカギを握るのは、ずばり「脳」です。脳の視床下部と呼ばれるところには、体温の設定温度を調整する機能があります。

普段は37℃くらいにセットされている体温ですが、ウイルスや細菌が体内に入ると、設定温度が1~3℃上がってしまいます。すると、普段の体温と新たにセットされた体温の間に差が生じます。これにより脳は「寒い」と感じ、設定温度に近づけるため、様々な方法で体温を上げていきます。

たとえば、皮膚から熱が逃げのを防ぐため、鳥肌になります。血管を収縮させることで、顔色が悪くなります。また、筋肉を小刻みに動かして“ふるえ”を起こし、たくさんの熱を生み出します。これが「発熱」の状態です。「寒気」を感じる間は、まだ差がある状態なので、脳はその差を埋めるため、どんどん体温を上げるよう指示を出します。

体温が設定温度まで上がると、寒気は治まり、風邪の回復と共に設定温度も平熱に戻るため、今度は解熱が始まります。皮膚から熱を逃すため、汗をかくたり、血管を拡張させることで、顔が赤くなったりします。

「寒気」を感じたら「発熱」が予想されます。病院受診も考えて、安静に過ごしましょう。



12月の保健目標 冬を健康に過ごそう



「白湯」の知られざる効果



近年、健康や美容への効果が期待され、コンビニでも見かけるようになった白湯。白湯は“水を沸騰させたお湯”のことをいいます。作り方はとっても簡単。水道水を10分以上煮沸し、飲みやすい温度に冷ませば出来上がりです。今月は、意外と知らない人も多く、白湯が体にもたらす6つの効果について紹介します。

< 白湯の効果 >

消化力UP

胃腸全体が温まると、消化力が高まり、食べたものをエネルギーに変えるのを助けます。



便秘改善

胃腸全体が温まり、活性化することで、老廃物の排泄がスムーズになります。



代謝UP

内臓の温度が1℃上がると、基礎代謝は10~20%上がるとされています。冷え性の改善に期待できます。

デトックス

体が温まることで、リンパの流れや血流が良くなり、老廃物や余分な水分を排泄してくれます。むくみ改善に繋がります。

美肌

腸内にある毒素の浄化・排出を促すため、腸内環境が整い、美肌効果が期待できます。



免疫力UP

内臓から温まり、体温が1℃上がると、免疫力は最大5~6倍上がると言われています。



良いところづくしの白湯ですが、吸収が良いため飲みすぎは注意です。1日に飲む量は、600~800mlを目安にしましょう。私たちが1日に必要な水分量は、約1.5~2Lなので冬場の水分補給の一部として取り入れるのがおすすめです☺





薬物乱用防止教室



12月19日(火)、日本薬科大学特任教授の佐藤卓美先生を講師にお迎えし、薬物乱用防止教室を行いました。「クスリ始めますか?それとも人間続けますか?クスリやめますか?それとも人間やめますか?—薬学から見た薬物乱用—」というテーマのもと、薬物乱用の危険性についてご講演いただきました。

生徒の感想

- ・薬は便利で身近なものであるけれど、間違った使い方をしてしまうと体に害を与えたり、顔が変形してしまったり危険なことばかりなので、これからも気をつけていきたいです。
- ・肝臓の画像がとても印象に残りました。タバコは一生吸わないと決心しました。
- ・市販薬を自分が買いたいときにすぐ買うことができるのは便利ですが、今日のお話を聞いて、これからは注意深く薬と関わっていきたくと思いました。10代の人でも危険薬物のターゲットであることを改めて理解できたので、自分の意思をしっかり持って行こうと感じました。
- ・一度薬に依存してしまうと、やめようとしてもストレスになってしまったり不安になってしまったりしてまた薬を始めてしまい、ループしてしまうという薬の怖さを感じました。通常の人々が薬を使ってしまうのはよくないことなのだと思いました。
- ・病気などの治療で使っている薬でも正常人には毒・危険であることを初めて知りました。薬物は使ったときは幻覚幻聴などが起こるのは知っていたけど、凶暴化してしまうことがあるのを初めて知りました。これからも誘われてもキッパリ断ることを意識して生きていきたいです。
- ・覚醒剤を一度利用し刑務所に服役したのにもかかわらず再犯率が高いということを知り、覚醒剤の依存性に驚愕した。また、落ち葉で危険なハーブを作れてしまったり市販薬・エナジードリンクによって死の危険に陥ってしまったりなど麻薬はさほど遠いものではないと実感した。麻薬については人を疑い周りに流されないように十分注意しようと思う。
- ・最近のニュースで「オーバードーズ」という言葉はよく耳にしますが、どういうものなのかは知りませんでした。覚醒剤・麻薬などの薬に危険性があることは知っていましたが、使い方によっては一般薬も危険性を持つということがわかりました。また安易で突発的な考えで「一回だけなら大丈夫」が「一生」に影響する怖さも改めて詳しく理解することができました。
- ・印象に残ったことは、たばこの受動喫煙のやつです。能動喫煙よりも受動喫煙のほうが危険なのを初めて知りました。しかも、受動喫煙で亡くなっている人も多くてびっくりしました。たばこ吸いたくないなって思いました。
- ・薬物を一度でも乱用すると一生フラッシュバックしてしまうことが印象に残りました。一般の薬でも危険があるので適切な使い方を徹底したいです。
- ・たったの一ミリグラムで身体機能を変えろということにとっても驚いた。
- ・薬物の危険性や依存性そしてメリットデメリット、カフェインの危険性や効果などこれからの生活にとっても活かせることを学びました。
- ・法律で取り締まられている薬だけではなく、市販で購入することができる薬の中にも危険なものがあるとわかりました。風邪をひいて薬が必要になったときは決められた量を必ず守ろうと思いました。
- ・薬物を使用した人の使用後と使用前の顔を見て、こんなにも人は変わってしまうのだと思った。友達や先輩に誘われたとしても、絶対に断る勇気を持ち、はっきりと断りたい。



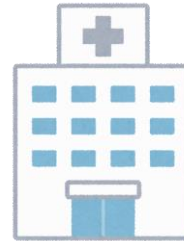
※紙面の都合上、一部のみの紹介です。



冬休みは治療のチャンス



普段は忙しくて、病院に行けない人も多いようです。長期休みは、治療を始めるチャンスです。3学期が始まると、またすぐに忙しくなります。この機会に治療のお知らせを持って、検査や治療を済ませておきましょう!



特に3年生…!

鶴ヶ島市の子ども医療費助成制度が使えるのは残り約3か月です。1回で治療が終わらないこともあります。早めに受診しておきましょう。

みなさん、冬休みの予定は何ですか?保健室でも何人かにたずねてみました。「勉強、勉強、勉強です!」「塾の冬期講習です!」「受験終わりの推し活を楽しみに勉強です!」…ってさ、趣味や遊びの答えがたくさんかと思いきや、3年生に限らず勉強が共通ワードでした。西中生、すごい…!自分で決めて何かを頑張るもよし、たっぷり休養するもよし、それぞれが充実した冬休みを過ごせますように♪それではみなさん、よいお年を〜!

1月のひとりごと



キリトリ

生徒・保護者 返信欄 質問や意見、ほけんだよりの感想など、なんでも構いません。自由にご記入ください。

()年()組 氏名() (本人・保護者)