

保健だより 12月

R1.12.23 甲府商業高等学校 保健室

もうすぐ冬休みが始まります。冬休みは、大晦日やお正月などの楽しいイベントがたくさんありますね。規則正しい生活を心がけて、健康で楽しい冬休みを過ごしましょう。

規則正しい生活をしよう！

1. 早寝早起きをして、一日を有意義に過ごそう
2. 朝日を浴びて、体内時計をリセットしよう
3. 一日三食、バランスの良い食事を心がけよう
4. 適度な運動を取り入れて、体を動かそう
5. しっかり休養をとって、体と心の疲れをとろう



風邪、インフルエンザ予防をしよう！

寒さが厳しくなってくるこれからの時期は、体調を崩しやすくなります。風邪やインフルエンザは既に流行しています。手洗いうがい、規則正しい生活を心がけ、風邪やインフルエンザに負けない体づくりをしましょう。

冬休み中に受診をしましょう！

健康診断後に、まだ治療に行っていない人、最近調子が悪いところがある人は、冬休みの間に病院でみてもらいましょう。スッキリとした気持ちで新年を迎えられるといいですね。



◎ノロウイルスによる感染性胃腸炎にご注意！

<ノロウイルスとは>

人の小腸粘膜で増殖するウイルス。主に 11 月から 3 月にかけて胃腸炎をおこします。少量のウイルスでも発症し、感染力がとても強いので、集団発生を引き起こしやすいです。

<感染経路>

- ① 人から人への感染 ②人から食品、そして食品から人への感染 ③食品から人への感染

<症状>

吐き気・嘔吐や下痢、腹痛、軽度の発熱。多くは 1~2 日で改善します。

<感染を広げないために>

最も有効な手段は手洗いです。トイレを使用した後や食事の前には必ず手を洗いましょう。また、食品からの感染を防ぐためには、食品を十分に加熱することが効果的です。

◎献血のご協力ありがとうございました！

12月12日（木）に赤十字血液センターの献血バスが来校し、3年生の希望者を対象に、献血を行いました。本年度は、献血協力者は94名、実質献血ができた者は75名でした。献血は、「命をつなぐボランティア」です。10代の献血協力者が減少している中、多くの人にご協力をいただき、赤十字血液センターの方から大変感謝されました。



◎福祉関係の進路を考えている人たちへ

○認知症について知っていますか？

日本では、認知症になる人が年々増えています。2025年には、65歳以上の5人に1人が認知症になるといわれています。認知症の人が住み慣れた地域で安心して暮らし続けるためには、多くの人が認知症について正しい知識を持ち、支え合うことが大切です。そこで、認知症サポーターを養成する取り組みが行われています。認知症サポーターは高校生のみなさんもなることができます。

<認知症サポーターとは>

・「認知症サポーター」は、認知症について正しく理解し、身の回りで認知症の人が困っていたら、優しく声をかけたり、見守るなど、ちょっとした気配りのできる応援者です。何か特別なことをするのではなく、できる範囲で手助けを行うというもので、活動は任意です。地域住民、金融機関やスーパーマーケットの従業員、小・中・高等学校の生徒など様々な方が受講し、全国に約1164万人の認知症サポーターが誕生しています。

<認知症サポーターになるには>

- ・「認知症サポーター養成講座」を受講します。この講座は、地域や職域団体などにおいて開催されています（おおよそ90分の講座）。
- ・講座は、講師（先生役）として養成研修を受講した「キャラバン・メイト」により行われます。

★興味のある方は、保健室までお知らせください。