

保健だより

令和3年2月

いわき総合高等学校 保健室

今年は124年ぶりに2月2日が節分でしたね。立春は2月3日だったので、暦の上ではもう春です。今年の冬は全国的に積雪の多い地域もあり、いわきでも雪が降ったり、朝に路面が凍結していたりすることもありました。まだ寒い日は続きますが、少しずつ春は近づいています☁

太陽の光を浴びよう☀

3月に入ると、高校入試に伴う、在校生の自宅学習期間が予定されています。3月19日の後期終業式のあとは春休みに入ります。これまで以上に家で過ごす時間が増え、生活リズムが乱れる可能性も考えられます。

生活リズムの乱れによる「体内時計」のずれが、心身の様々な不調を引き起こすきっかけになることがあります。この「体内時計」のずれをリセットできるのは「朝だけ」と言われています！

睡眠に関係する「メラトニン」というホルモンがあります。脳に太陽の光が届くと、「メラトニン」の分泌がストップし、その時点から体内時計がスタートします。つまり、毎朝同じ時間に太陽の光を浴びることで、規則正しい体内時計を維持することができます。

起床後、カーテンを開け、窓から1m以内の距離に近づくだけでも効果があるそうです。歯磨きやスマホをチェックするなど、毎朝していることを窓際で行うだけでもOK。毎朝同じ時間に起き、太陽の光を浴びることを意識してみましょう。

『コロナ疲れ』という言葉を目にしませんか…？

新型コロナウイルス感染者が国内で初めて確認されてから1年が過ぎました。日々の感染対策や、自分も含め身近な人が感染するかもしれないという不安、家族や友人との関わり方の変化など、コロナウイルスによる生活の変化で、ストレス過多になっている人も多いのではないのでしょうか。ストレスは気づかない間にも蓄積していきます。溜め込まず、早め早めの対処が大切です。適切なストレス解消法について確認しましょう。

【ストレス対処の3つのR】

- ① **Rest(レスト) 休息・休養・睡眠**…身体的にも精神的にも疲れたらまず休息する。基本です。
- ② **Recreation(レクリエーション) 運動・趣味・娯楽・気晴らし**…1週間に1時間でもいいのでレクリエーションの時間を作り、意識を違うところに向け、気持ちをリフレッシュさせましょう。
- ③ **Relax(リラックス) ストレッチ・瞑想・音楽・アロマセラピーなどのリラクゼーション**…ストレッチでは、筋肉の緊張がほぐれることで、自然と心がリラックスします。



【他者への相談】

誰かに話すだけで気持ちに整理がついたり、「うん、うん」と聞いてもらうだけで気が楽になったりすることがあります。身近な家族や友人に話してみてもいいですし、公的な機関でも相談窓口があります。自分に合った相談方法を選択してみましょう☺

(参考資料:日本看護協会 HP)

新型コロナウイルス感染症に関するところの相談窓口

☆ところの電話 (福島県精神保健福祉センター)

平日 9:00~17:00 TEL0245-35-5560

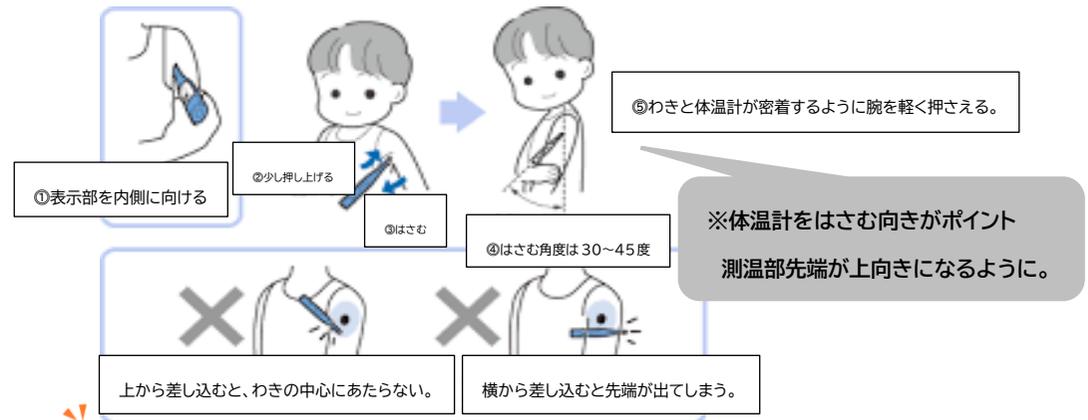
☆心の相談 ほっと相談 いわき市保健所地域保健課(保健師が随時対応)

月~金(祝日を除く) 8:30~17:00 TEL0246-27-8557

※発熱等の症状がある場合はかかりつけ医または受診・相談センター(Tel0120-567-747/毎日24時間)へご連絡ください。

意外と知らないかも?正しい体温の測り方♪

わきの下(腋窩(えきか))で測る体温計ですが、実は測り方を間違えている人も多いです。



👉 検温のポイント 🩺

- ① **いつも同じ測り方をする**: わきの中央部に下から突き上げるイメージ。
- ② **汗を拭く**: 汗をかいていると、熱の伝導率が異なってしまう、正しく検温できない可能性があります。
- ③ **下着に触らない**: 下着などに当たってしまうと、熱の伝導率が異なってしまう、正しく検温できない可能性があります。
- ④ **平熱を知ろう**: 症状があるときだけ測るのではなく、普段から測ることで、早めに発熱に気づくことができます。毎日の健康観察のために、毎朝忘れずに検温しましょう。(参考資料: omron HP)