

宮城第一高校 保健室

## 学校医の先生からアドバイス

学校医の先生方から今年度の皆さんの健康状態についてご指導がありました。

### 内科 菊地典子先生

症状に応じて受診している生徒が多く、引き続き治療・経過観察してください。新型コロナウイルス感染症の感染拡大がおさまり、早く通常の学校生活が送れるように、一人一人が頑張りましょう。

### 内科健康相談 鬼怒川知香先生

月経不順や月経困難症の場合にはピルによる治療もあります。不眠や動悸・不安などは運動や生活リズムを改善することで症状が軽快します。ピルを使用するのであれば、副作用に慣れるためにも3年生の夏までをお勧めします。

### 耳鼻科 古川加奈子先生

アレルギー性鼻炎は集中力や睡眠の質の低下や味覚障害などの生活の質にもかかわりますので、適切に診断治療をうけてください。



イヤホンやヘッドホンの音響暴露による耳の障害を防ぐために音量は必要最小限にして耳を休ませましょう。急な耳鳴りや耳閉感、聞こえにくさはなるべく早く受診しましょう。

### 歯科 大内康弘先生

治療が必要な生徒は3年の夏くらいまでには治療を済ませましょう。

#### 飯塚俊輔先生

スポーツに打ち込んでいる生徒さんは歯の治療をすることで、今よりかみ合わせに力が入るようになります。スポーツの成績も向上するというデータが出ています。

### 眼科 郷 佐江先生

眼科では視力低下の原因が近視や遠視などの屈折異常なのか、視力低下する他の病気がないか検査をするので、必ず眼科受診してください。また近年、若年者の近視急増が問題となっており、近視は将来的に網膜剥離や緑内障などを発症するリスクに関連があるため、近視の進行の程度を調べることも大切です。



### 薬剤師 岩崎奈緒子先生

換気を毎休憩時間・昼食前・昼食後に全窓を開けて5分程実施しましょう。換気により下がった室温は10分程で戻りますので寒くても換気は徹底してください。手洗いはトイレ後・食事前・掃除後など石けんを使用して流水後に消毒しましょう。



### スクールカウンセラー 村山宙子先生

カウンセリングでは自分が考えを深め自分で解決する事を応援していきます。いつでも来室してください。

# 切り替えスイッチで快適な睡眠を

**快** 適な睡眠を誘う「静かで暗い夜」と気持ちいい目覚めのための「明るくて太陽が差す朝」の2つのスイッチをキッチリと切り替えるサイクルが、睡眠と目覚めのリズムには必要です。この切り替えは脳に与える影響も大きく、健康を守るためにも大切なサイクルなのです。



夜、眠くなってから明るい光に当たると「睡眠の準備がまだできていない」と脳が勘違いしたり、眠ったあとも睡眠のサイクルが乱れるので、深く眠れなくなることがあります。



睡眠には欠かせない  
**トリプトファン**



トリプトファンは、睡眠には欠かせない必須アミノ酸。からだに必要な量が体内で合成できないので、食品から補う必要があります。

## トリプトファンを含む食品

- 肉、魚
- 豆、種子、ナッツ類
- 乳製品
- チョコレート
- バナナ
- …など

健康のためには必要ですが、過剰な摂りすぎには注意を

## いいストレスもあるって本当？ テイストランス

はなれていても  
心はひとつ

ストレスという言葉はマイナスのイメージで捉えられることが多いですが、実はストレスには『いいもの』と『よくないもの』があります。私たちは日々外部の刺激や圧力を受けながら生活しています。この状態を『ストレス状態』それを引き起こす要因を『ストレッサー』といいます。例えばサッカーをするというストレッサーを考えたとき、サッカーが好きな人には楽しみ・頑張ろうと感じていいストレスになりますが、嫌いな人には面倒・憂鬱と感じてよくないストレスになるのです。いいストレスは、物事に対する意欲や前向きな目標をもつことにつながっていきます。一方よくないストレスがたまっていくと心はもちろん、体の調子にも影響がでてくる場合があります。のんびり休んだり、好きな音楽を聴いたりして、うまく解消したいですね。



(差別偏見撲滅キャンペーンキャッチフレーズ  
優秀作品 1年 西野 結さん)

コロナ禍でのマスク生活・黙食・三蜜を避けての制限された生活ですが、一人一人が意識して頑張らしましょう。この標語の様に離れていても気持ちは皆さん一緒です。

### 対策

- 飛散予報チェック
- 帽子、めがね、マスク装着
- つるつるした素材の服の着用

### 外から帰ったら

- 玄関で花粉を落とす
- 手洗い、うがい
- 顔を洗う



## カウンセラー来校日

2月18日 3月22日