

健やか駒女 だより

No.10



令和6年1月31日(水)
駒沢学園女子中学・高等学校
保健室

年が明けてあっという間に1か月が経ちました。寒さがより一層厳しくなってきましたが、皆さん体調は崩していませんか？今の教室で今年のクラスメイトと過ごすのもあと少しです。全員が最後までいい気持ちで過ごせるように、お互いを思いやって過ごしてほしいと思います。今年度終了まであと2か月、楽しみましょう！

トピック1

2月5日は笑顔の日



人は「楽しいな」「幸せだな」と感じると自然と笑顔になり、脳から幸福感をもたらす幸せホルモンの【セロトニン】が分泌されます。不思議なことに、口角を上げて笑顔を作るだけで脳は「楽しい」「幸せ」なのだと錯覚して幸せホルモンを分泌します。まさかそんなことが!?と思うかもしれませんが、科学的にも証明されているそうです。



朝起きたら口角チェック！

作り笑いでOK(^^)

毎日続けたら自然な笑顔を作れるようになるかも！



笑うと血行を促進させて脳の働きを活発にし、自律神経のバランスを整える効果があります。痛みの軽減や免疫機能の向上ももたらすので、まさにいいこと尽くしです。笑顔でより良い一日を過ごしましょう。

トピック2



感染症が流行しています！



冬は空気が乾燥し、ウイルスが蔓延しやすくなるため感染症が流行しやすい季節です。感染予防を心掛けて過ごしましょう。

各種感染症出席停止期間について

インフルエンザ：発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで

新型コロナウイルス：発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで

その他学校感染症については[こちら](#)（学校HPに移動します）

感染症にかかった場合は、**症状が軽快し、学校に登校した日に「受診報告書」又は「登校許可書」**を提出していただく必要があります。

学校ホームページからダウンロードできますので、そちらからご利用ください。

クリックしていただければ当該ページに飛ぶことができます

→[保護者の方へ](#) | [駒沢学園女子中学校・駒沢学園女子高等学校 \(komajo.ac.jp\)](#)

トピック3

ヒートショックに気を付けて！！

ヒートショックとは??

気温の変化によって、血圧が急に上下することで、心臓や脳の病気を引き起こすことです。65歳以上の高齢者や、高血圧、糖尿病などの持病がある人は、注意が必要です。

特に**注意**が必要な場所！

脱衣所

気温差を防ぐためにも、脱衣所をヒーターなどで暖かくしましょう！



お風呂場

お風呂に入る前に、シャワーのお湯をかけてお風呂全体を温めておくなどの対策が必要です。



トイレ

以外とトイレも衣服を脱ぐので危険な場所です。暖房器具を使用しよう！



トピック4

-----地震対策をしていますか??-----

1月1日に「令和6年能登半島地震」が起きました。被害にあわれた皆さまに心よりお見舞い申し上げます。地震や災害が起きた時のことを考え、今のうちから準備や確認をしておきましょう。

家の中の確認！

家具が倒れないように、タンス、本棚などは金具やつばり棒などで固定をする



家の中に閉じ込められないように、逃げる場所に家具などの倒れやすい物を置かない



準備が大切！



食器棚など割れる物がある家具は、とびらが開かないように止め金具をつける



重要! 家族で確認しておきましょう！



- ・災害発生時の待ち合わせ場所(避難場所)を決めておきましょう。
- ・家の中で危ない場所の確認をしましょう。
- ・避難場所に持っていくものを確認しておきましょう。

水道・ガス・電気が使えない場合に、**3日間**過ごせる準備をしましょう。

- ・飲料水 ・マッチ、ライター
- ・ローソク ・衣類 ・携帯ラジオ
- ・懐中電灯(予備の電池も)
- ・食料品 ・貴重品 ・救急セット
- ・簡易ガスコンロ ・雨具
- ・トイレットペーパー など



覚えよう！

災害用伝言ダイヤル「171」

地震災害が起きると、みんなが連絡を取り合おうとするので、電話がつながりにくくなることがあります。このような時には、「災害用伝言ダイヤル171」、「災害用伝言掲示板(Web171)」などの方法があります。家族と連絡がとれないとき、自分のメッセージを録音でき、また、家族からのメッセージをきくことができます。

171 災害用伝言ダイヤルの使い方

