

ほけんだより



令和7年 11 月号
県立向の岡工業高等学校
定時制総合学科
保健室発行

ゆぶね い たくさん ○湯船につかると良いこと沢山🔥

みなさんはお風呂に入る時、湯船につかりますか？ 定時制に通っていると、帰宅してから寝るまでの時間は、なかなか確保できないですね。シャワーだけで済ませる人もいますが、入浴にはメリットがたくさんあります。今回の保健だよりを見て、休日だけでも湯船につかってみてください。



にゅうよく せん ◎入浴のメリット4選

① ぜんしん ① 全身のリラックス

みず なか ふりよく よ しぜん からだ う ふりよく からだ おも
水の中では「浮力」と呼ばれる作用がはたらき、自然と体が浮いてきます。浮力により、体の重みを常に支えている筋肉や関節が重みから解放されて、緊張を減らすことができます。また、浴室内は誰かよりも邪魔されない自分だけの空間です。気持ちも開放され、心も体もリラックスすることができます。

② けつりゅう よ ② 血流が良くなる

あた ゆぶね ぜんしん からだ あたた けっかん ひろ けっこう よ けつえき わたし
温かい湯船に全身がつかると、体が温まって血管が広がり、血行が良くなります。血液には、私たちの体のすみずみまで酸素や栄養を運び、そして二酸化炭素や老廃物を排出する役割があります。血行が良くなると、筋肉の凝りがほぐれ、疲れが取れやすくなるのです。ほかに、体を温めることは内臓や自律神経にも良いといわれます。

③ すいみん しつ あ ③ 睡眠の質が上がる

ね まえ ゆぶね しんぶたいおん いちじてき あ ごじょじょ たいおん さ ど
寝る前に湯船につかると、深部体温が一時的に上がり、その後徐々に体温が下がります。この温度変化が入眠を促し、ぐっすり眠れる助けとなります。寝つきが悪い人や、寒さに悩んで眠れない人に効果的です。



④ かいしょう ④ むくみの解消

ゆぶね からだ すいあつ えいきょう う ぜんしん あつりょく た けつえき
湯船につかると、体が水圧による影響を受けます。こうして全身に圧力がかかると、溜まった血液が押し戻されて、流れが促されます。適度なしめつけによって、滞りがちな血行が促されます。体へのマッサージ効果が期待できるだけでなく、むくみの解消につながるのです。



ゆ おんど ていど めやす ◎お湯の温度は40℃程度が目安

ゆ おんど たか こうぶん こうかんしんけい かつぱつ けつあつ あ
お湯の温度が高すぎると、興奮につながる「交感神経」が活発になりやすく、血圧が上がるおそれがあります。42℃以上の熱いお湯の入浴は危険が伴います。なるべく避けましょう。特に冬場は温かいお湯に入りたくなりますが、お風呂を沸かすときは適温を守りましょう。40℃程度のお湯に10～15分つかると、体温が約1℃上がると言われています。長風呂しすぎないように注意しましょう。

りゅうこう きせつ ○「インフルエンザ」流行の季節です



インフルエンザは、通常の感冒(かぜ)とは異なり、高熱が持続し、呼吸器症状とともにウイルス感染による強い全身倦怠感や筋肉痛という全身症状も現れます。厚生労働省は10月3日時点で、今シーズンのインフルエンザが全国的に流行入りしたと発表しました。昨年より、1カ月程度早く発表されています。



しゅっせきてい しきかん ◎出席停止期間について

学校保健安全法では、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児にあっては、3日)を経過するまで」をインフルエンザによる出席停止期間としています(ただし、病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めたときは、この限りではありません)。

本校では、登校復帰する際に、「出席停止解除届」を提出してもらいます。もしもインフルエンザに罹ってしまったら、まず担任の先生に連絡をしましょう。登校できるようになったら、提出用紙を渡します。(医療機関で受診したことが分かる領収書や、薬の処方書などを一緒に提出してもらいます。)

