

保健だより 11月

平成27年11月
津田沼高校保健室

徐々に寒さが増し、冬らしくなってきましたが、みなさんの体調はどうですか。最近保健室には発熱、せき、のどの痛みなどの症状を訴える生徒が何人も来室しています。風邪やインフルエンザが流行する前から1人1人が対策をし、自分のため、そしてみんなのために協力して流行を防ぎましょう。

対策しよう！風邪やインフルエンザ。

予防接種で重症化を防ぐ
ことも有効です！

抵抗力を高めよう！

○バランスのとれた食事

バランスのとれた食事とは主食・主菜・副菜がそろった食事です。好き嫌いせずに3食しっかり食べましょう。

○運動

運動すると新陳代謝がよくなり、抵抗力が高まります。運動した後は汗の始末を忘れずに。



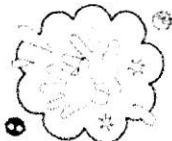
○睡眠

しっかり寝て疲れをとり、風邪と戦う体力をつけましょう。

手を清潔にしよう！

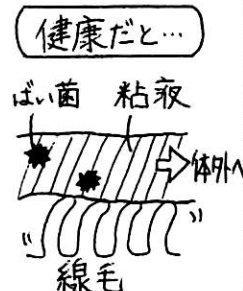
トイレの後だけでなく、登校後、帰宅後、食事の前、多数の人が触るもの（ドア、電車やバスのつり革、電気のスイッチ等）に触れた後等にも手を洗いましょう。石けんを付けて、洗い残しが多い指の間、指先、爪の間、親指、手首もしっかり洗いましょう。

手を洗ったら、清潔なハンカチで手を拭くことも忘れずに。最後に手指消毒剤を手全体に揉みこむとより効果的です。手洗い場を用意してあるので、ぜひ利用してください。



鼻・のどを守ろう！

鼻やのどには線毛という毛があり、線毛が動くことによって粘液に流れができてばい菌を体外に排出してくれます。しかし、乾燥すると線毛の動きが悪くなり、ばい菌が体内に侵入しやすくなってしまいます。

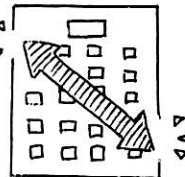


症状のある人はもちろん、ない人も予防のためにマスクや加湿器等で保湿を心掛けましょう。マスクは他人のせきやくしゃみからも体を守ってくれるのでぜひ活用してください。

部屋を快適にしよう！



教室には、せきやくしゃみのためにウイルスがたくさんいます。ですから休み時間のたびに窓とドアを開けて、外の新鮮な空気と入れ替えをしましょう。対角線上にあるドアと窓を開けると空気の流れが良くなります。また、温度と湿度にも気を付けましょう。部屋の温度と湿度が低いと感染しやすくなります。暖かくして、湿度は50～60%を保つようにしましょう。



寒～い季節の健康トラブル対策

しもやけ

寒さで血行が悪くなり炎症を起こしている状態です。手、足、耳などに起こりやすいので、手袋や温かい靴下、耳あてなどで予防しましょう。お風呂で温めながらマッサージをするのも良いでしょう。



手、唇の荒れ

乾燥と寒さが原因です。手は水に触った後、タオルで水分をしっかり拭き取り、指1本1本まで丁寧にハンドクリームを塗りましょう。

唇は乾燥する前に、縦向きにクリームを塗るのがポイントです。



低温やけど

熱さを感じない程度のもの（カイロ、湯たんぽ、ホットカーペットなど）に長時間触れて、皮膚の奥まで傷ついた状態です。

カイロや湯たんぽは皮膚に直接触れないようにしましょう。

