ほけんだより

平成29年1月10日
神港学園神港高等学校
学校保健委員会

あけましておめでとうございます。みなさんはお正月に初詣へ行ったでしょうか？ 初詣に行くと欠かせないのがおみくじですね。引いたおみくじは結んで帰ることが多いですが、これは、神様や仏様と「縁」を結ぶという意味があるそうです。さて、今年はどんな人や出来事との縁があるのでしょうか？ 楽しみですね！

あなたの咳、周りはどう思っているだろう？

電車の中で口に手を当てて、ゴホッゴホッと咳をしている人を見てどう思いますか？

「別に気にならない。」

「風邪がうつりそうだなぁ。ちょっと離れたいなぁ。」

「咳出るならマスク付けてよ！」

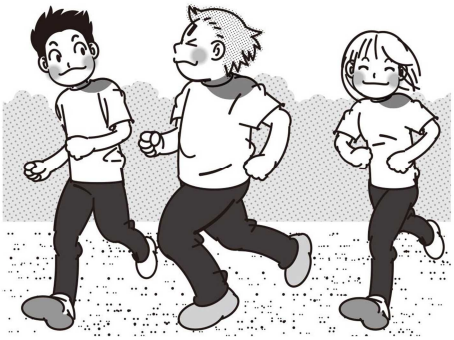
「ツバが飛んでる…。汚い！」

人によって感じ方は違うと思いますが、それは人によって嫌な気持ちになる人もいるということです。これがもし、教室だったらどうでしょう？ あなたが同じように咳をしたら、嫌な気持ちになる人がいるかもしれませんね。咳をむりやり止める事はできませんが、マスクをすることでウイルスをまき散らす事を防ぐ事ができ、咳をする人の印象も変わります。

最近、ますます寒さが厳しくなり、空気が乾燥しています。暖房を付けて、窓を閉め切った部屋はインフルエンザや風邪ウイルスが好む環境です。休み時間には教室の換気をしましょう。また、「あれ？風邪かな？」と思った時は、マスクをつけて登校するようにしましょう！

マラソン大会の準備をしておこう！

1月26日はマラソン大会です。普段、まったく運動をしていない人がいきなり数キロの距離を走るとどうなるでしょう？ 身体を支えられずバランスを崩して捻挫してしまうなど、怪我をしてしまう可能性があります。約30%の人たちは日頃まったく運動をしていません。これから体育でマラソン大会の練習が始まります。しっかり睡眠を取り、体調を整えてマラソン大会の練習・本番に臨みましょう！



冬は体調を崩しやすい季節。こんな時、あなたはどうしますか？

正しい知識を身につけて、自分で体調管理ができるようになろう！

冬の健康管理

きちんと正しい知識を

① 市販のカゼ薬、正しい使い方は？

カゼを治すのはからだの力。熱、鼻水、せきは、からだがウイルスと戦っている証です。市販薬は、症状がひどくて体力が消耗するときに、その症状を抑えてからだの力をサポートするために使います。

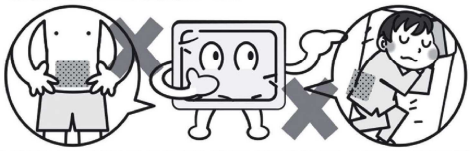
② 低温やけどをしないために

カイロなど50℃程度のものでもやけどは起こります。皮ふの深いところまで壊すので、痛みが軽くても病院へ。予防は、

①肌に直接あてない

②同じ場所に長時間あてない

③就寝時には使用しない



③ ノロウイルスの感染をストップ！

もし家族が感染したら、嘔吐物や便をすばやく処理。その後、塩素系漂白剤でふき取ります。感染力が強いので、処理には使い捨てのエプロン・マスク・手袋を着用しましょう。

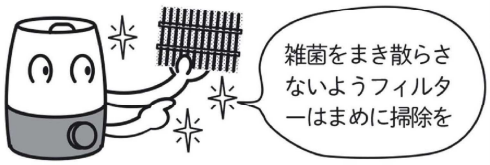
④ 加湿器の上手な使い方は？

設定は50～60％。設置の条件は

①壁の近くに置かない。カビや結露の原因になります

②出入り口から離す

③エアコンの風をうまく循環させる



⑤ 夜、せきが止まらないときは

加湿器をかけて、部屋が乾燥しないようにしましょう。温かいものを飲んだり、蒸しタオルを鼻や口に当ててのどを潤すと、楽になることもあります。

⑥ カゼのときのお風呂の入り方

ぬる目のお湯で疲れない程度の時間入りましょう。上がったら湯冷めをしないよう、手早くからだや髪を乾かします。ただ高熱や下痢のときはやめたほうがいいでしょう。

⑦ しもやけは早めに治療を

こんな症状はしもやけです。早目の治療を。

□手や足が赤く腫れる

□手足の指・手の平、足の裏に赤い発疹

□暖かいとかゆく寒いと痛む

□靴をはいたり歩くと痛い

□手足の指が赤黒く変色