

スマイル



平成 29 年 1 月 20 日 No.11
相馬東高等学校 保健室



新しい年がスタートしました。お正月ムードで少しのんびりの冬休みが明けると、いきなり厳しい寒さですね。1 月 5 日は「小寒」で、この日から寒さが本格的になるという日。そして 1 月 20 日は「大寒」。1 年で一番寒い日です。

冬休み中にインフルエンザや感染性胃腸炎などにかかった人も多かったようですね。今年の目標の中に「健康目標」も追加して、寒さに負けず、今年 1 年を元気にスタートしましょう！

朝起きたら、健康観察を！

冬休みが終わって 1 週間以上経ちましたが、まだ生活リズムが戻っていない人はいませんか？インフルエンザや感染性胃腸炎も流行しているので、毎朝自分の体調をチェックしてから登校しましょう！



1. 朝すっきり目が覚めた
2. 朝ご飯をおいしく食べられた
3. 下痢をしていない
4. 腹痛・頭痛はない
5. 熱はない
6. 気持ち悪い感じはしない
7. 痛いところや腫れているところはない
8. 特に悩み事はない

不調がある人は、無理に登校しないようにしましょう。

もしインフルエンザ等の感染症にかかっていた場合、周りの人にうつしてしまいます！



冬の服装、ひと工夫！

重ね着で空気の層を作ると、温かく過ごせます！



- 1 枚目：肌着は体にフィットして吸湿性・保湿性の高いもの
- 2 枚目：肌着と少しのすき間ができる大きさと保湿性の高いもの
- 3 枚目：ニット・フリースなど暖かい空気をたくさん含むことができるもの
- 4 枚目：ジャケットは布地の密度が高くて、暖かさを外に逃がさないもの



3つの首【首・手首・足首】をあたためる！



短いスカートでは、体が冷えてしまいます！

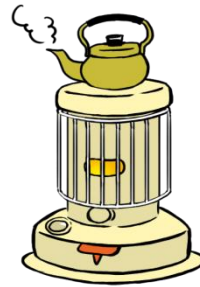
換気をしよう！

教室の窓を閉め切ったままにしていると、二酸化炭素の濃度が高まるため、気持ち悪くなることがあります。

また、密閉された部屋ではインフルエンザなどの感染症が広まりやすくなるので、寒くても少しの間窓を開けて空気を入れ替えましょう！



二酸化炭素濃度が高くなると、集中力低下や、頭痛などが起こることも！



換気をせずに暖房器具を使い続けていると、燃焼により酸素が不足して不完全燃焼による一酸化炭素中毒を起こすことがあります。

酸素不足がひどくなると、全身に力が入らない、けいれん、意識がなくなることもあります！



冬も水分補給でカゼ対策！

夏場は熱中症対策で熱心だった水分補給。なのに寒くなって忘れがちになっていませんか？水分補給は、うがい・手洗いと同じようにカゼの大事な予防策です。

カゼのウイルスは乾燥が好きで、湿度が苦手。だから水分補給で鼻やのどの粘膜を潤すと、からだに侵入しづらくなるのです。また、侵入したウイルスを鼻水や痰と一緒に外に出す作用もスムーズになります。

カゼで発熱、食欲不振、下痢、嘔吐などがあるときも、水分はどんどんからだから出ていきます。いつも以上に水分の補給を！

水分補給は、夏だけじゃない！！



お知らせ

1月16日から、歯科保健指導を実施しています。対象者には、担任の先生を通じて日程のお知らせを渡しています。歯科保健指導の対象になっている人は必ず指導を受けるようにしてください。都合が悪い場合は、日程を変更しますので、保健室まで連絡してください。

また、希望者の参加も受け付けていますので、気軽に保健室まで相談に来てくださいね。

