

上高☆保健だより

令和6年12月
上浮穴高等学校
生徒保健委員会
担当3-1HR

今年の冬至は12月21日(土)。冬至とは、1年で一番、太陽が出ている時間が短く、夜が長い日です。「冬至冬中冬初め」ということわざを知っていますか？冬至は冬の真ん中ですが、これから本格的に寒くなって冬が始まる…という意味です。この時期は感染症が流行しやすくなります。

栄養のあるものを食べて、しっかりと睡眠をとり、手洗いや空気の入れ替えなどを行って感染症にかからないようにしましょう。

加湿と保温もも忘れないようにするにゃ♪

今月の保健目標

対角線2か所の窓を開けておき、
休み時間には出入口を開けて換気をしよう！



「しもやけ」 になっていない？

「しもやけ」になりやすいのは、冷たい風にさらされる顔や、冷えやすい手足などです。

「しもやけ」になると、**耳や鼻のあたま、耳たぶ、手や足の指、かかとが赤くなったり、腫れたりします。また、かゆくなったり、ジンジンと熱い感じがしたりすることもあります。さらにひどくなると、水ぶくれができたり、出血したりすることもある…**

どうして、「しもやけ」ができるのか、詳しくは分かっていませんが、寒さや冷たさのせいで血液の流れが悪くなってしまっているのが原因だといわれています。「しもやけ」は、予防が大切。次のことに気をつけましょう。

1. 寒さを防いで暖かくする

外に出るときは、手袋、マフラー、マスク、耳当て、帽子などを身につけて、冷たい空気から皮膚を守りましょう。靴用のカイロもおすすめ。



2. 湿気や汗に注意

手袋や靴下の中で汗をかいたままにすると、かえて体が冷えてしまいます。汗はこまめにふきましょ。



3. 手洗いの後は、ハンカチやタオルでふく

手を洗った後、皮膚が湿ったままの状態が続くと、手や指さきが冷えてしまいます。しっかりふきましょ。



4. 保湿クリームなどをぬる

しもやけになりやすいところは、皮膚が乾燥しないように保湿クリームなどをぬりましょ。





頭がぼーっとしていませんか？

教室ではストーブが大活躍しています。しかし、灯油を燃焼する時には様々な汚染物質が発生しています。保健委員が教室で空気検査を実施した結果、点火後10分で二酸化炭素濃度は基準値を越えていました！

クラスみんなの健康のため、対角線2か所の常時換気に御協力ください！

※二酸化炭素 (CO₂)

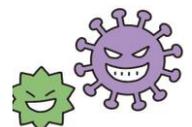
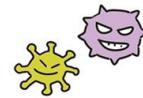
酸素不足になって頭がぼーっとしたり、頭痛の原因になります。

基準は1500ppm以下。検査結果、換気をしないままだと1時間で4000ppm以上になっていました!!



感染症

にかかったら...

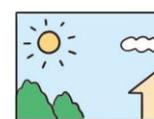


ウイルスが活発になる冬は、感染症の流行が心配です。もし自分や家族がインフルエンザやRSウイルス、ノロウイルス（胃腸炎）などにかかってしまったときは、次のことに気をつけて、ゆっくり休みましょう。

- 自宅療養のときは外出せず、ゆっくり休む
- 患者は、できるだけ家族とは別の部屋で休む
- 部屋の空気をこまめに入れ替える
- 部屋の湿度に気を付ける（目安は40～60%）
- 患者も家族もマスクをつける
- 患者も家族もこまめに手を洗う
- 患者は家族と同じ食器やタオルを使わない
- ドアノブや電気のスイッチなど、ふだんよく触る部分をこまめに消毒する
- トイレやお風呂を掃除する（次亜塩素酸ナトリウムがおすすめ）
- 鼻水をかんだティッシュなどのゴミはビニール袋に入れて捨てる



インフルエンザの停止期間は、「発症した後（発熱の翌日を1日目として）5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」です



今年の

ふ り か え り



今年1年、元気に過ごせましたか？ 次の項目をチェックしてみてね。

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 早寝早起きを心がけている | <input type="checkbox"/> 適度な運動をしている |
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを食べている | <input type="checkbox"/> 自分なりのリラックス法がある |
| <input type="checkbox"/> 夜はぐっすり眠れている | <input type="checkbox"/> 調子の悪いときは早めに休むようにしている |
| <input type="checkbox"/> 歯や口の健康で気になることはない
(治療を済ませた) | <input type="checkbox"/> 規則正しい生活をしている |

の数が多いほど、健康的な生活を送れています。来年も、皆さんのこころと体が健康でありますように。保健室から祈っています！

いよいよ冬休み！学校が休みだからといって夜更かししたり、朝寝坊したりしていると、生活リズムが崩れてしまいます。

年末年始の行事や旅行などを楽しむためにも、生活リズムを保って毎日を元気に過ごしてくださいね。