

保健だより 12月

2019. 12. 18

保健室

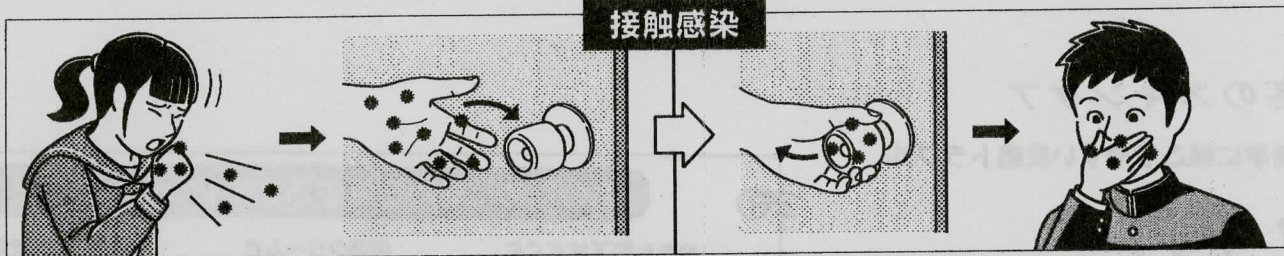
体育祭や学園祭等の大きい行事をこなした2学期ももうすぐ終わります。体調管理に気を付けて、自分なりに楽しく過ごすことができたでしょうか？冬休みには、2学期の自分を振り返るとともに、締めくくりの3学期を迎える準備もしっかりとしておきましょう。引き続き、規則正しい生活もしてください。

手洗いでインフルエンザ予防


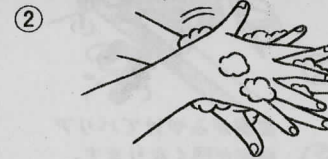
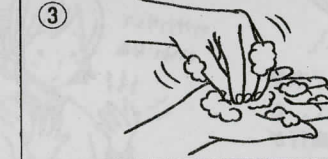


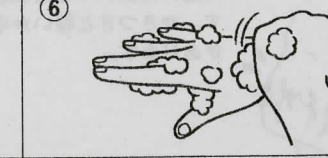
冬はインフルエンザが流行する季節です。インフルエンザ予防として、マスク等も重要ですが、手に付いたウイルスを直接洗い流すことは、感染症対策として有効です。

飛沫感染と接触感染

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。感染経路としては、飛沫感染と接触感染があります。飛沫感染とは、感染者のせきやくしゃみなどの飛沫を通して感染することです。接触感染とは、感染者のせきやくしゃみなどから手についたウイルスがドアノブなどに触れたときにつき、その場所を別の人が触ることで手にウイルスが付着して、その人の鼻などから体内に入って感染することです。ウイルスはいつ、どこで、手につくかわからないため、手洗いをすることは感染予防に重要です。



正しい手洗いの方法

① 	② 	③ 
手をぬらして石けんをつけ、手のひらをこする	手の甲をこする	指先・爪の間をこする
④ 	⑤ 	⑥ 
指の間を洗う	親指と手のひらをねじり洗い	手首も洗い、石けんをきちんと洗い流して、拭く

「肩がこる」ってどういうこと？

「肩こり」とは、血液やリンパ液等体液の循環が、肩とその周辺で悪化して老廃物がたまり、こわばった違和感のある状態のことです。

高校生の皆さんは、「肩がこる」という状態が分からないかもしれませんが、パソコンやスマホの使用によって、肩がこった状態にはなっていると思うので、肩こり解消体操を行ってみてください。

肩こりの 主な原因

●長時間の同じ姿勢・
無理な姿勢



●細かい作業・
目の疲労



●冷え・血行不良



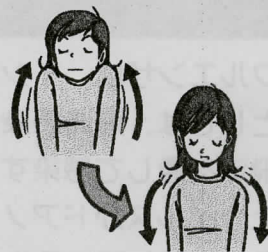
肩こり解消の 簡単な体操



肩の力を抜いて、
首を左右に曲げる。



腕を前後にぐるりと
大きく回す。



肩をすくめた状態で
5秒間静止し、脱力する。

冬のスキンケア

寒い時季に起こりやすい皮膚トラブル

しもやけ



手足の指先や鼻など末端部分が赤紫色に腫れて、むずがゆくなります。血行が滞ることで起こります。

ひび



水分が失われて乾燥し、角層に亀裂ができた状態です。かさつきと軽いかゆみがあります。

あかぎれ



ひびの状態が悪化すると亀裂が深くなり、割れて出血し、痛みを伴います。

肌のために冬の日常生活で気をつけたいこと

ぬれた靴下はすぐに
取り替える



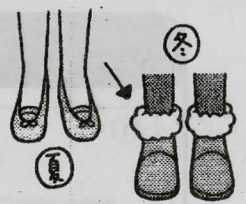
皮膚がふやけてバリア機能が弱くなります。

保湿クリームで
マッサージする



血行を促し、水分の蒸発を防ぎます。

足先が冷えない靴をはく



地面の冷気を防ぐ保温性のある靴を。

水を使ったらすぐに
拭きとる



ぬれたままだと、皮膚の水分が奪われていきます。

部屋を加湿する



湿度が50%以下になると皮膚が乾燥します。

熱すぎるお湯で
入浴しない



必要な皮脂まで奪われ、皮膚が乾燥しやすくなるので、ぬるめに。