

保健便り 12月



R1. 12. 9

今治西高校保健室

担当 204 205HR

日が短くなり、吹く風も冷たく、季節はあっという間に冬を迎えました。今年も残すところ、あとわずかです。みなさんにとって健康に過ごせた1年だったでしょうか。年末年始はイベントがたくさんありますが、風邪やインフルエンザなどの感染症が多い季節です。新学期を健康で迎えるために、生活習慣には十分注意して冬休みを過ごしましょう。



12月12日(木) 校内マラソン大会 グリーンピア玉川 (雨天順延)



寒さで筋肉もかたくなっています。ケガや病気の予防のためにも準備運動は念入りに！



次の日に起こる筋肉痛…

温めたり、体を動かして血行を良くすると、早く楽になります。



ふとんから出られない…

階段つらい…



運動中・直後の筋肉痛は…

肉ばなれかもしれません！すぐに冷やしましょう。ひどいときは受診をおすすめします。



楽しい冬休み

でも…誘惑に**NO**

法律で禁止されていることには意味があります！



お酒に**NO**



未成年は大人よりも脳や内臓、二次性徴への影響が大きく、アルコール依存症にもなりやすいと言われています。



タバコに**NO**



タバコを吸い始めるのが早いほどニコチン依存になりやすく、やめられなくなります。また、肺がんなど様々な病気のリスクにもなります。

人に誘われたら？

NO

はっきり断るのが大事です！自分の健康は自分で守りましょう。



インフルエンザ vs マスクの効果

ウイルスをマスク内にとどめる

●インフルエンザウイルスの大きさは0.1 μ m。不織布マスクの目は5 μ m。これだと通り抜けちゃう？ 実はウイルスを含む咳やくしゃみの飛沫は水分で5 μ m以上の大きさに。また表面に電気を帯びるので、大きなマスクの目でも、ウイルスを捕捉できるのです。(1 μ mは1,000分の1mm)



ウイルスの侵入を防いで予防する

- 飛沫を吸い込む量を抑えます
- ウイルスで汚染された手で鼻や口を触る機会を減らします
- のどの線毛に湿度を与え、ウイルスを排除する力を維持します



インフルエンザは症状がでる1日前から感染力があります。流行時期にはマスクを着用しましょう

2学期も終わりを迎えようとしています。そこで、今回は冬休みの過ごし方について注意すべきポイントを紹介します。

① 規則正しい生活を送ろう

睡眠：夜遅くまで起きていたり、朝いつまでも寝ていたりといった生活は控えましょう。

食事：野菜や果物に多く含まれているビタミンには、風邪を引きにくくする効果があるので、積極的に食べるようにしましょう。こうすることで、体の抵抗力を高めることができます。



運動：食事とともに、適度な運動を取り入れると更に体の抵抗力を高めることができます。

② 暖房器具に長時間当たらない

自分が適温だと感じていても、暖房器具に長時間あたることで火傷と同じ症状になってしまう場合があります。熱さや痛みを感じにくく、気づかないうちに重症化してしまうこともあるので、暖房器具の使い方には気を付けましょう。



③ 感染症の対策をしよう

感染症を予防するためには感染経路を遮断する必要があります。手洗い、うがい、換気、加湿をし、外出するときにはマスクをするようにしましょう。

これらの3つのポイントを実践して、冬休みの間、健康的に過ごしましょう。



ちょっとひと休み... 7つの間違いさがし

(答えは保健室に掲示しています)

