

健

(すこやか)

中町中学校

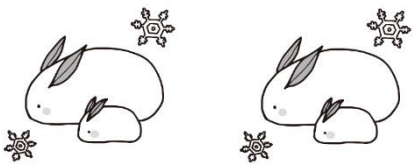
保健だより

令和4年 2月7日

保健室

月日の流れは早いもので、あと数ヶ月で卒業式や修了式がやってきます。今年 は 2 月 4 日 が「立春」でした。寒い冬が終わり暖かい春が訪れる日とされていますが、春といってもまだまだ寒い日が続いています。体調に変化はありませんか？

寒い日はどうしても窓を閉め切ってしまうがちですね。しかし、部屋の窓をすべて閉めて、暖房の効いた部屋に長時間いると二酸化炭素濃度が高くなって頭が痛くなったり、乾燥して喉が痛くなったりします。そのため、こまめに換気を行い、体調を崩さないように心がけることが大切です。また、冬は、夏ほど喉の渇きに気がつきにくくなります。水分補給を意識的にを行い、喉の乾燥を防ぎましょう。



換気=元気

閉めきった部屋は…

ごはんや汗のにおい

二酸化炭素

ウイルスや細菌

などがこもったまま

だから、換気！

・休み時間になったら5～10分換気する

・空気の通り道ができるよう、窓を2個所以上開ける

空気が乾燥する季節がやってきましたね。乾燥やマスク荒れにより、肌がカサカサしたり、皮膚が赤なって痒くなったりしていませんか？
肌トラブルは、放置したり、掻いてしまうと、ひどくなって痛みを伴うことがあります。そのような症状が出る前に、家庭でできる予防法を試してみませんか？

冬の肌のトラブル
なぜなるの？

カサカサ肌

あかぎれ

■皮ふの表面には、水分喪失、紫外線、雑菌などをブロックしてくれるバリア機能があります。

■健康な皮ふは、水分と油分のバランスが取れていて、バリア機能がきちんと働いています。

■空気が乾燥すると水分がどんどん失われ、油分が作る皮脂膜も薄くなるため、バリア機能がこわれて皮ふはカサカサに。これが「乾燥肌」です。ひどくなるとあかぎれになります。

肌のトラブルを予防する
8つのポイント

肌が乾燥しやすいのは

顔

目
ほお
口の周り
首

からだ

手・ひじ
ひざ
すね
かかと

カサカサ肌の予防法

1 部屋の加湿をする

2 熱いお風呂や長湯は水分をうばうので×

3 石けんは皮脂膜を落とし過ぎない「弱酸性」を

4 お風呂でゴシゴシこすらず、泡で優しく洗う

5 お風呂から上がった後、すぐに水分を押さえるようにふきとる

6 クリームなどで早めに保湿

7 十分な睡眠をとる

8 栄養バランスのとれた食事をとる

新陳代謝をよくするため

改善しない場合は他に原因があるかもしれません。一度病院を受診してみましょう。

もう一度見直そう！感染症対策！

落ち着いたかと思われた新型コロナウイルス感染症が再び猛威を振るっています。実は、新型コロナウイルス感染症に隠れて、感染性胃腸炎が流行しています。新型コロナウイルス感染症にはアルコール消毒が効きますが、感染性胃腸炎にはアルコール消毒が効きません。アルコール消毒をするから手洗いは必要ない、水洗いだけで大丈夫と思っている人はいませんか？感染力の強い感染性胃腸炎に負けないためには、石けんで手を洗い、清潔なタオルでしっかりと水気を拭き取ることが大切です。

ウイルスの入り口は 目・鼻・口

1 ひもを持ってはずす

2 ゴミ袋はしっかりとくる

3 ゴミを捨てたあとは手を洗う

4 せして、感謝

手についたウイルスから感染すること…

☑ 手で顔やマスクをさわらない

☑ 石けんでいねいに手を洗う

どれだけ丁寧な感染症対策を行っていても感染してしまうことがあります。感染する前の予防も大切ですが、感染した後の対応も同じくらい大切です。「次は自分がかかるかもしれない」など漠然とした不安から感染した人を極端に避けたり、からかたりする人がいますが、それは相手を傷つけ、周りの人の不安を煽る行為であることを十分理解し、行わないようにしましょう。
新型コロナウイルス感染症に対する不安を感じたら、誰かに相談してみてください。同じように不安を抱えている人がいるはずですよ。

“笑う”だけで、
心もからだも元気アップ↑

私たちのからだは、常に細菌やウイルスが侵入したり、がん細胞が生まれたりしています。でも、だいじょうぶ。そんな病気のもとを、ナチュラルキラー細胞という免疫力が退治してくれています。

ナチュラルキラー細胞を元気にするのは、私たちの“笑い”。反対に悲しみやストレスを受け取ると、元気をなくします。

“笑う”と他にもいろいろいいことが

脳の働きがよくなる

血液の流れがよくなる

自律神経のバランスがよくなる

ストレスの解消になる

幸福感がアップする

大笑いなくても、笑顔だけで効果はあるそうです

健康診断の結果活かせていますか？

今年も身体測定をはじめ、多くの健診がありましたね。健康診断の結果、活かしているでしょうか？新型コロナウイルス感染症の不安や日々の忙しさから、病院に行きづらい日が続いています。3年生は、受験の日が近づいてきました。もう一度、自分の体調を見直し、健康な状態で当日を迎えられるようにしましょう。

受験生のみなさんへ
最後の仕上げに体調チェック

いままでのがんばりを目いっぱい発揮するために、体調を整えましょう。最後の仕上げは、体調チェック&体調管理！

☐ 早寝早起きのサイクルは整っていますか？

☐ 朝食を毎日食べていますか？

☐ お腹の調子は整っていますか？

☐ むし歯は治療しましたか？

☐ メガネやコンタクトレンズはあっていますか？

☐ うがい・手洗いで感染症対策をしていますか？

☐ 加湿器や換気で環境を整えていますか？