



保健だより 2月

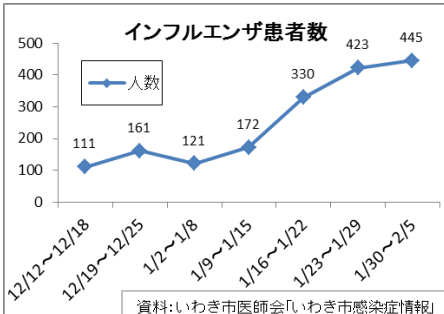


磐城桜が丘高等学校 保健室
平成 29年 2月

早いもので2月になり、今年度も残すところあと1か月余りとなりました。2月は空気の乾燥や寒暖の差が激しく、身体の免疫力も低下しやすい時期です。インフルエンザや感染性胃腸炎なども引き続き流行しています。試験や部活、行事等で忙しい日々が続くので、体調を崩さないように注意しましょう。



◆ インフルエンザ ◆



インフルエンザが各地で猛威を振るっており、いわき市でも患者数は日々増加しています(「インフルエンザ患者数」グラフ参照)。本校でも流行がみられ、学級閉鎖となったクラスもあります。インフルエンザの出席停止期間は、発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまでとなっています。インフルエンザと診断された場合には、学校に連絡し、完治するまで自宅で療養しましょう。インフルエンザは飛沫感染で、罹患者の咳やくしゃみなどから感染します。感染が拡大する原因となるので、同じ容器を使っての友人との飲食は避けてください。石鹸での手洗い、アルコール消毒、うがい、マスクの着用、教室の換気などでウイルスから身を守りましょう。

◆ 効果的な手洗い ◆

引用: ヨシダ製薬「衛生的手洗い手順」



- 1 流水で手を濡らす。
- 2・3 手に石鹸を付けて泡立てる。
- 4 手の平を洗う。
- 5 指の間を洗う。
- 6 指を洗う。
- 7 親指の付け根を洗う。
- 8 指先・爪の間を洗う。
- 9 手首を洗う。
- 10 流水で綺麗に洗い流す。
- 11 清潔なタオルで手を拭く。



◆ 質の良い睡眠をとりましょう ◆

勉強や試験、部活などで疲れが溜まっているという人が多くみられます。疲れを取り除き、毎日健康に過ごすためには、十分な睡眠が必要不可欠です。自分の睡眠習慣を見直し、改善しましょう。

睡眠不足だと...

- 免疫力が低下する
 - 集中力がなくなる
 - 記憶力や計算する力が落ちる
 - 感情のコントロールができなくなる
- ...など様々な弊害が出てきます。



良い睡眠を取るために

- ☆毎日の入浴で身体を温め、疲れを取りましょう
- ☆寝る直前までのスマホの操作は止めましょう
- ☆朝は日光を浴びて、朝食をきちんと摂りましょう



良い睡眠で心も体もリフレッシュ♪

◆ 低温やけどに注意 ◆



湯たんぽやカイロなどの比較的低温(44℃~50℃程度)の暖房器具に長時間触れることによって起こるやけどを低温やけどといいます。

☆ **低温やけど**は、熱さや痛み気づきにくいので、気づいた時には重症化していることが多いです。ひどい場合には皮膚が壊死することもあります。暖房器具を使う場合は、長時間皮膚に触れることがないようにしましょう。特に、就寝時の暖房器具の使用は避けましょう。また、皮膚の異常を感じた場合は器具の使用を控え、症状がひどい場合には受診することが重要です。



◆ 早め花粉症対策を ◆

日本気象協会によると、福島県では2月から花粉が飛散するようです。

早めの対策で重症化を予防しましょう♪



花粉症対策

- ・マスクやメガネなどを着用しましょう。
- ・玄関に入る前に、衣類や髪に付着した花粉を落としましょう。
- ・手洗いやうがい、洗顔などを行い、花粉を洗い流しましょう。
- ・こまめに室内を掃除しましょう。
- ・本格的な花粉の季節が到来する前にかかりつけ医を受診しましょう。
- ・薬は医師の指示のもとで、用法用量を守って、正しく使用しましょう。