

保健だより

東温高等学校 令和2年1月
担当 1-1 在間・中平

明けましておめでとうございます。皆さん、令和最初の新年は笑顔で迎えられましたか？「一年の計は元旦にあり」と言います。今年の目標を立て、行動を始めてみましょう。そして、心身共に健康で幸せあふれる1年にしましょう。

今月の保健目標

寒い季節を病気やけがなく
乗り切ろう



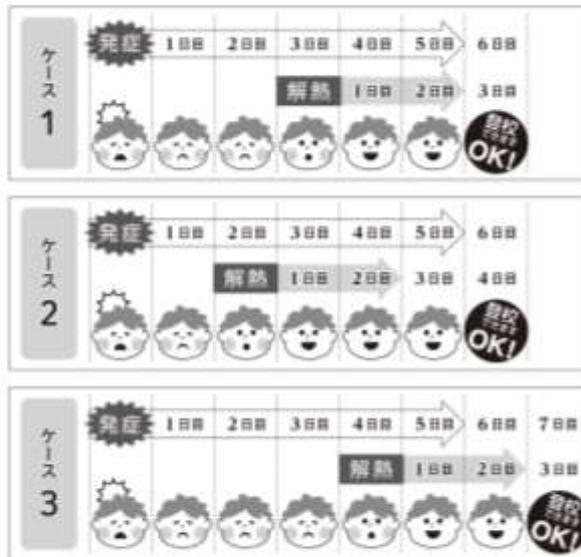
インフルエンザの出席停止期間について

登校していいのは、
この2つがそろった時

解熱後
2日
が経過している

発症後
5日
が経過している

※発熱がみられた日を
発症とします
※ただし、医師に「感
染のおそれがない」
と認められた時は登
校してもOK



この2つがそろえば登校可能!

「解熱した後、2日を経過」

インフルエンザは感染から1～3日の潜伏期間のあと、急に発症(発熱)します。感染した人からウイルスが排出されるのは発症前1日と発熱の期間(3～5日)、解熱後2日の5～7日間とされています。

「発症した後、5日を経過」

インフルエンザ治療薬を服用すると、2日ほどで解熱することがあります。この場合、解熱していてもまだ感染力のあるウイルスが残っています。

マラソン大会に向けて体調を整えよう

○ 毎日の生活 ○

□ 自分の健康状態に敏感になろう

健康な時の状態を自分で知っておこう。

□ 朝食をしっかり食べよう

朝食を抜いてしまうと、血液中の酸素の運搬ができず、体調不良の原因に…。

□ 排便の習慣をつけよう

毎朝、出なくてもトイレへ行く時間を決めて座ってみよう。

□ 十分な睡眠をとろう

睡眠不足は様々な不調の原因に。質の高い睡眠を確保しよう。

□ 足に合った靴を履こう

大きすぎても小さすぎてもケガをする危険性あり。履き慣れた靴を履こう。

○ 走る時 ○

□ 走る前に準備体操・ストレッチを行う

筋肉や腱を伸ばし、関節の動きをスムーズにしてけがを予防しよう。特に気温が低いこの時期は、身体を温める効果もあるので必ず行おう。

□ 自分のペースで走る

□ 気分が悪くなったりケガをしたりした時は無理をせず、早めに申し出る

○ 走り終わったら ○

□ ゴール後は急に休まず、クールダウンを行い、呼吸を整える

□ 汗の後始末をする

タオルを忘れず持参しよう。

□ 水分を補給する

ベストコンディションで走ろう!



気をつけて!低温やけど

低温やけどって?

それほど高い温度でなくても、長時間触れているためにやけどしてしまうのが「低温やけど」。皮ふの深部までダメージを受け、重症になることも多いので注意が必要です。



どれくらいの
時間でなるの?

- 44℃>>3~4時間
- 46℃>>30~60分
- 50℃>>2~3分

どんなものでやけどする?

- 湯たんぽ・電気あんか
- 使い捨てカイロ
- 電気こたつ・スマホ
- 電気カーペット など

共通の予防策は?

- ★肌に直接当てない
- ★同じ箇所に長時間当てない
- ★就寝時に使用しない(取り出す)



インフルエンザ流行中

🎉おめでとうございます🎉

日本学校歯科医師会主催
令和元年度
「歯・口の健康に関する」
図画・ポスターコンクール
において、美術部2年生
中村羽姫^{はづき}さんの作品が
第1位(愛媛県)
佳作(全国)
に選ばれました!



東温高校に献血バスが来校します!

◎献血ができる3年生や先生方はぜひご協力ください!(3年生は承諾書が必要です)
男性は17歳、女性は18歳から400ml献血ができます。

献血は、病気やケガで輸血が必要な人のために、健康な人から血液を分けて頂くもの。近年、若者の献血者が減少しています。医療で必要な血液は、人工的に作ることはできません。ぜひご協力をお願いします!

1/29(水)
受付: 11:30~13:00 (会議室)
採血: 献血バス



みなさんの献血で
助かる命があります

昨年度の様子

