

保健だより

東温高等学校 生徒保健委員会
令和4年1月
担当 1-2 三好・和氣

今月の保健目標：寒さに備え、感染症対策をしよう！



明けましておめでとうございます。昨年も新型コロナウイルスの影響で多くの制限がありました。充実していましたか？また、今年はどんな1年にしたいですか？

まだまだ寒い日が続きますが、手洗い・うがい、換気など、引き続き感染対策をしっかりと行い、体調の自己管理を徹底しましょう。



低温・乾燥でリスク増！？感染症予防のために保湿しよう

■肌荒れと感染症の関係

感染予防のために欠かせない手洗いや手指消毒ですが、頻繁に行うことで肌表面のうるおい成分を落としてしまいます。それにより肌が乾燥し、あかざれやひび割れといった手荒れの原因になります。荒れた肌は菌やウイルスが侵入しやすく、感染しやすい状態になってしまいます。



■肌の保湿をしながら感染予防を！

回数を重ねるほど肌への負担も大きくなりますが、感染予防の基本であり、効果も高い手洗い。保湿と感染予防を並行して行いましょう。石けんのすすぎ残しが多いのは手首や指の間です。隅々まで十分に洗い流しましょう。また、自然乾燥させたり、拭き残しがあったりすると手荒れの原因になります。清潔なハンカチやタオルを持参し、しっかり拭きとりましょう。タオル類の共用は禁止です！

手洗いはタイミングも大切です！

～石けんでしっかり洗いましょう～



■手荒れがひどい時は・・・

- (1) 油分が多めのハンドクリームを使用する。
- (2) 手洗いや水仕事は水かぬるま湯で行う。お湯を使うと皮膚の油分まで流して、乾燥がひどくなってしまいます。

■しっかり保湿しよう！

荒れていることで石けんやアルコールが傷にしみて十分な消毒ができません。ハンドクリームなどで肌の乾燥を防ぎ、肌そのもののバリア機能を高めましょう。



2/2(水)はマラソン大会です！ 自己管理をして、ベストを尽くそう！

前日までに

- 自分の体調の変化に敏感になろう。
- バランスのとれた食事と十分な睡眠で体力をつけておこう。
- 練習前の準備運動やストレッチを丁寧に行い、ケガを防ごう。
- 手洗い、マスクの着用、換気をしっかり行って感染予防をしよう。



大会当日は

- 体調を確認！
 - 具合の悪いところや痛み、異変はないか、自分でチェックしよう。
- 朝食を食べよう！
 - エネルギー不足は体調不良の原因になります。スープなどで塩分も忘れず補給しておこう。
- ウォーミングアップは念入りに！
 - 十分に体を温め、ほぐしてから走ろう。ケガの予防につながります。
- 自分のペースで走ろう！



**こんな時はすぐに近くにいる先生に申し出てください！！
無理をして走り続けないこと！**

- ◇ 呼吸が非常に苦しい、強い胸の痛み
- ◇ 筋肉・関節の強い痛み、突然のケガ
- ◇ 吐き気・頭痛・めまい

2022年、笑って過ごそう！

幸せだから笑うのではない、笑うから幸せなのだ。(アラン:1868-1951仏)
笑いは消化を助ける、胃散よりはるかに効く。(カント:1724-1804独)
笑いとは、地球上で一番苦しんでいる動物が発明したものである。(ニーチェ:1844-1900独)

「笑い」に免疫力や自然治癒力を高めたり、ストレスを減らしたりする効果があるといわれるようになったのは最近のこと。まだ研究が進んでいなかった時代の人も、「笑い」の効果は感じていたようですよ。

東温高校に献血バスが来校します



1/28(金)

【受付時間】

11:30～13:00

【場所】会議室

**献血ができる3年生(承諾書が必要)や
先生方は御協力をお願いします！**

献血は病気の治療や手術などで血液を必要としている人のために、自ら進んで血液を提供する“身近なボランティア”です。
男子は17歳、女子は18歳から400ml献血ができます。



<献血はなぜ必要？>

- ◎血液を必要とする患者さん(がん、白血病、手術、出産など)が大勢いる。
- ◎血液は人工的に造れず、長期保存できない。
- ◎一人当たりの献血の回数、量には制限がある。

