

# ほけんだより

松任高校 保健室  
No. 9  
2018年1月9日

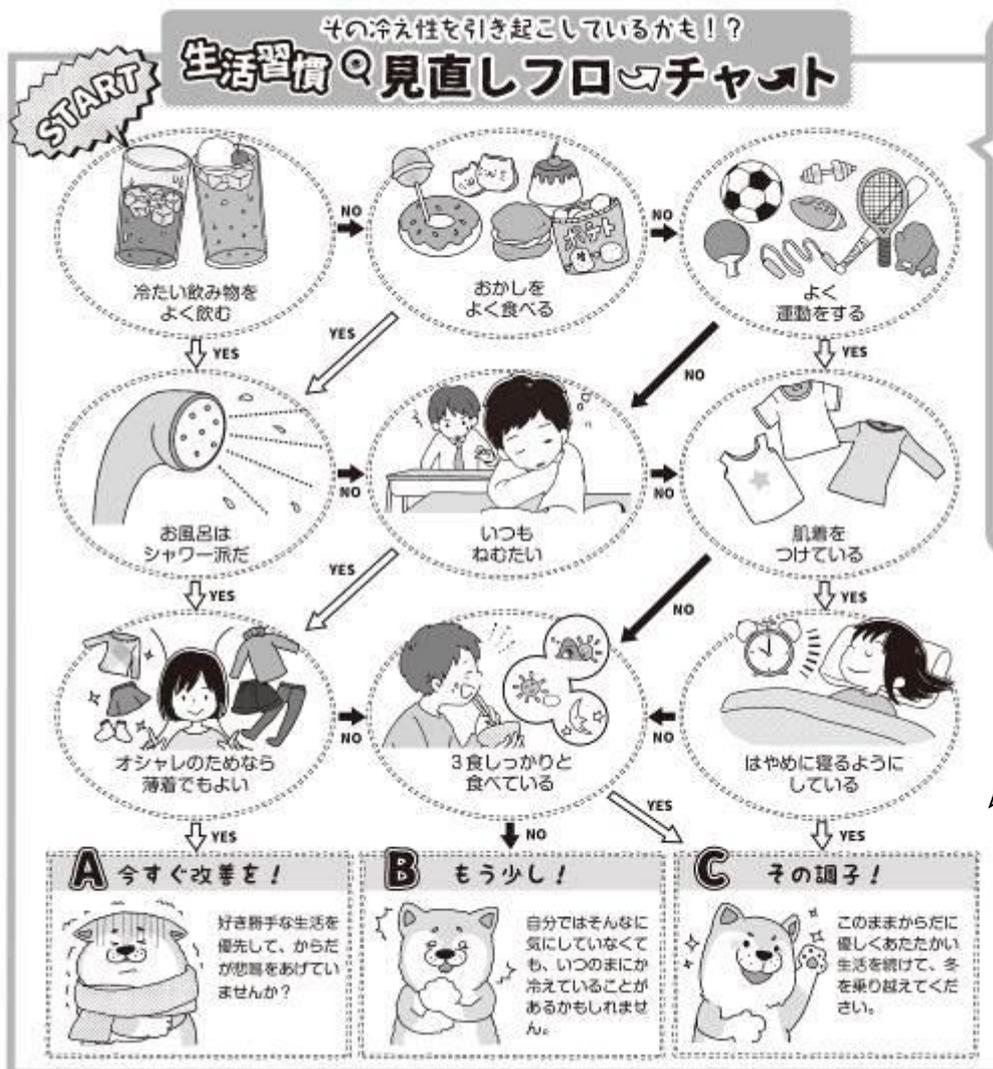
新しい年がやってきました。1月はお正月で街が華やぐ一方、街中へ出かけてインフルエンザをもらってきてしまうなど、健康に注意したい時期です。

「小寒」「大寒」など、暦の上でも本格的に「寒」に入ります。1年でいちばん寒い時期になりますので、保温に気をつけて、早めに生活習慣を整えて、体調管理を万全にお願いします。



## 寒いから冷える・・・だけじゃないの?!

寒い時期は冷えますが、「寒くても体が温かくて平気な人」と「手先足先が氷のように冷たい人」がいますね。代謝がいいとか筋肉量が多いとか、体質が関係するだろうなと思いきふかもしれませんが、その違いの大元は、もしかすると生活習慣かも。下のフローチャートでチェックしてみてください。



「冷え性」  
体質とは限りませんか?

手足が冷たい、厚着をしてもからだがかたくなる、からだがかたくなる、あたたまらない...そう感じることはありませんか?  
「自分は冷え性だから」「そういう体質だから仕方ない」とあきらめているアナタ、もしかしたらその冷え性は、生活習慣によって引き起こされているかもしれませんよ。  
体質だからとあきらめてしまう前に、日ごろの生活を見直して、冷えにくいからだを意識してみてください。

「冷え性」改善のポイントは4つ!

- 1 服装
- 2 食べ物
- 3 生活
- 4 運動

## \* 手洗いのすすめ \*

冬はインフルエンザやノロウイルスをはじめとする感染症が流行する季節です。

文化祭のときに保健委員会で発表しましたが感染症の予防には「手洗い」が有効です。

手を洗わないという人はいないと思いますが、適切なタイミングで必ず洗っているかといえば、案外そうでもないようです。普通に生活していれば、いろいろな場面で手を使います。その都度、菌やウイルスは手に付着していることを忘れないでください。食事の前はもちろん、外出の後、掃除の後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。

また、水でさっと流すだけでは手についた汚れは落ちません。必ず石けんやハンドソープを使って、しっかり泡立てて洗ってください。泡が汚れを落とします、ここが大事ですよ。そして清潔なタオルやハンカチできちんと手を拭くところまでが手洗いです。最後まで抜けないようにお願いします。

## 感染症が流行する時季...手洗い再チェック!

手洗いの方法・流れ (③・④・⑤・⑦は両方忘れずに)

- ① 全体を軽く水で洗い流す
- ② 石けんを手のひらにとり、よく泡立てる
- ③ 手の甲をもう一方の手で洗う
- ④ 両手を組み、指の間を洗う
- ⑤ 親指をもう一方の手でねじるように洗う
- ⑥ 指先をもう一方の手のひらを立てて洗う
- ⑦ 手首をもう一方の手でねじるように洗う
- ⑧ 流水で石けんの泡を確実に洗いおとす
- ⑨ 清潔なタオルやハンカチで水気をふき取る

※手をぬれたままにしていると菌やウイルスの付着、手あれの原因に!  
 ※とくに、外出後・食事の前・トイレに行った後は必ず手洗いを!

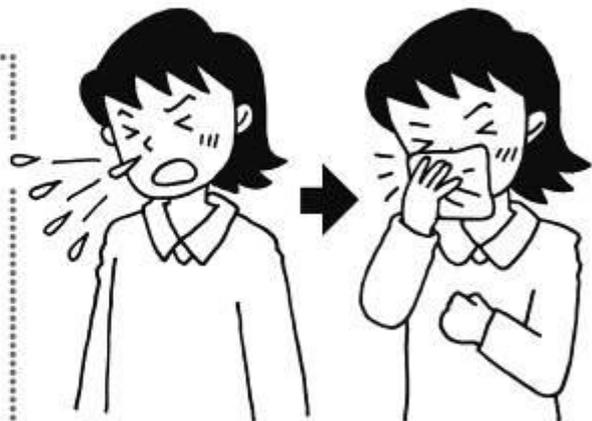
インフルエンザは白山市でも流行中です。松任高校ではまだ感染者の報告はありませんが、そろそろ出てくると思います。今、多いのはA型なので、38℃以上の発熱、ひどい倦怠感や頭痛、関節痛などがあるときは、がまんせずに早めに受診して、検査をしてもらってください。

## できている? せきエチケット



### せき・くしゃみをするときは...

- 周りの人から顔をそむけて、できれば1m以上離れる
- ティッシュ等で鼻と口を押さえる
- とっさの時は袖などでカバーする
- 手で押さえたり、鼻をかんだら手を洗う



使ったティッシュ等にはウイルスがついている可能性があります。すぐにふた付きのゴミ箱に捨てましょう。続けてせき・くしゃみが出るときはマスクを着用するようにしましょう。