

ほけんだより2周



すっかり冬の厳しい寒さになってきましたね。1階の保健室は玄関からも近く冷えやすいですが、休養が必要な人がほっとひと息できるように保温、保湿に気を付けています。「教室が寒い」という声を聞くことがあります。教室内はひざ掛けやカイロの使用が認められているので、寒さを感じる人は必要に応じて対策をしましょう！

雪の日は



ゆとりをもって

さて、寒さが増すとともに空気の乾燥が気になります。空気の乾燥は、あかぎれ・かゆみなどの肌トラブル、のどの不調、風邪やインフルエンザのウイルスが増殖しやすいなど、**様々なトラブルの原因**となります。気になる症状には早めに対処できるといいですね！

かんそう ちゅういじゅう

乾燥注意報 !!

かんそう

乾燥にとまなう健康新課題

けんこう かだい

かんせんじょう

感染症にかかりやすくなる

はだ かんそうはだ

肌トラブル(乾燥肌やかゆみ)

せいでんき ちゆうい

バチッと、静電気に注意



乾燥対策何ができる？

- ハンドクリームやリップクリームを利用する（香りのないものを）
- 手を洗った後は、すぐにハンカチやタオルでしっかり水分を拭き取る
- 手袋やマスクを上手に活用して保湿する
- 水分補給をこまめにする
- あまり体を冷やさないようにして、血行を良くする



あると安心 マスクの予備！

最近、保健室に「マスクを忘れたので」「のどが痛いので」とマスクをもらいに来る人が目立ちます。まだ感染症が流行りやすい季節が続きます！清潔な袋に数枚、マスクを入れメインバックなどに常備しておきましょう！

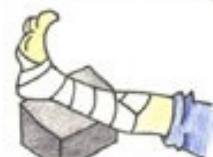
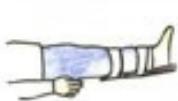
Check!!

冬の体育のケガで多いのがバスケットボールによる突き指です。もし、自分が突き指にならうなら何をしたらいいか、自宅に帰った後に何ができるかを知ろう！

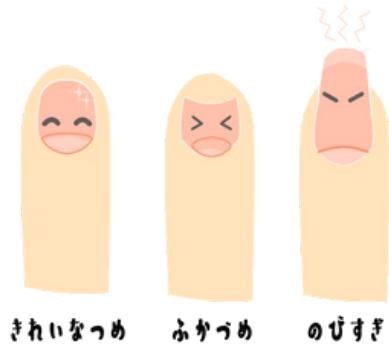
突き指とは、ボール等が当たることや何かを突くことで指の関節が腫れた状態のこと。「突き指」と一言でいっても単純な打撲や捻挫であることもあれば、腱の断裂や骨折などさまざまな場合があり、適切な**応急手当**と**経過観察**による症状の見極めがとても重要です。

応急手当

RICE処置



保健室では湿布や保冷材で冷却、弾性包帯で安静のための固定と圧迫を行います！



きれいなつめ ふかづめ のびすぎ

経過観察

保健室で手当てを受けた後、ケガをしていない手と比べて観察する。

- 明らかな腫れがある
- 内出血で青くなっている
- 指の曲げ伸ばしができない



翌日にどれか一つが当てはまる、または日常生活に支障が出ている場合は受診の目安です。判断に困る場合は保健室にぜひ見せに来てくださいね。



バスケのけがで二番目に多いのが爪のトラブルです。伸びすぎた爪は割れやすく、場合によっては皮膚科を受診するほどのケガにもなります。自分や一緒にプレーをする人たちのためにも、体育の前には爪を整えておきましょう。

元気が出ないときの対処方法は…

「何だか元気が出ないなあ…」というときもあると思います。
そんなときの対処方法の例を紹介します。いくつか試してみて、
自分に合うものをぜひ見つけてみてください。

睡眠を
しっかりとる



好きなこと
(趣味)に没頭する



おいしいものを
食べる



テレビや映画などを
見て、思いっきり
泣いたり
笑ったりする



誰かに話を聞いてもらう



あえて
何もしないで、
ぼーっとする
時間を作る

