保健だより11月

平成２５年１１月２日
県立金沢商業高等学校
保健室

日が暮れるのも、早くなってきましたね。先日、自転車と車の接触事故に遭遇しました。車からは、歩行者や自転車が見えにくくなっています。学校から帰宅する際、横断歩道やガードレールのない歩道では、十分に気をつけて下さい。

風邪での保健室来室者が増えてきました・・・新人戦・進学試験・後期中間考査・修学旅行と行事が続きます。日頃から予防するかしないかで、大きく違ってきます。

風邪を予防する習慣

① うがい、手洗いを徹底

風邪の細菌やウイルスがついた手で目や鼻を触ったり、口から食べ物を取り込むことでうつります。
こまめなうがい・丁寧な手洗いが効果的です。

② 使い捨てマスクをよく着用する

人ごみや風邪の流行期に着用します。値段の安めな使い捨てマスクを毎日取り替えることをオススメします。隙間を作らないように着用するのがポイントです。

③ 適度な運動と十分な栄養

適度な運動で体力をつけ、免疫をアップさせましょう。
特にビタミンを多く、バランスのよい食事を意識しましょう。

④ 温度・湿度に気をつける

空気の乾燥により、鼻や喉が乾燥し、ウイルスが侵入しやすくなります。
部屋の温度は１８℃以上、湿度は５０～６０％がよいとされています。
エアコン等の暖房機器は乾燥します。こまめに水分をとると、鼻・喉は加湿されます。

⑤ よく眠る

疲れやストレス、栄養不足などで免疫力は落ちます。
その結果、ウイルスに負けてしまいます。十分な睡眠を確保しましょう。

３つの首を温めよう！首(マフラー)・手首（シャツのボタンを止める。）
・足首（くるぶしが隠れる靴下、タイツを。）

風邪のひきはじめで、寒いと感じる人へ

体を冷やさないことが大切です。まず、タンクトップなどの下着を着けます。

そして厚手の服を１枚着るよりも、素材の異なる薄手の服を２枚重ねる方が、空気の層ができて温かくなり、室温に合わせた調整がしやすくなります。

袖口（制服のシャツのボタン）をぴったり閉じて、風を通しにくくすることが大切です。

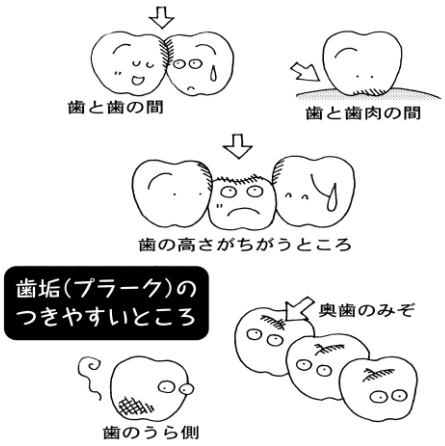
風邪を引いている人は、寒く感じやすいため、背中にホッカイロを貼るのも効果的。

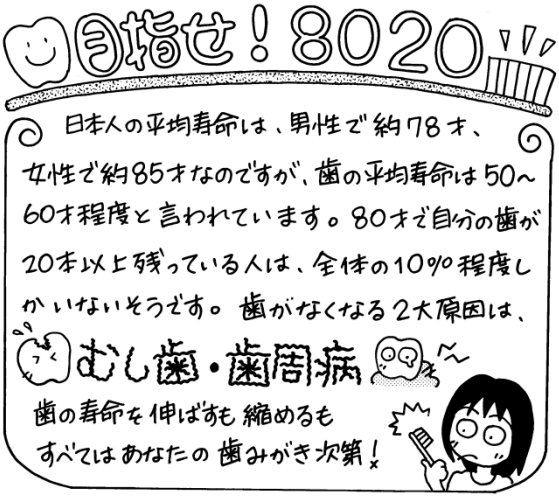
あついと感じたら、外せるところも便利です。

今日は何の日！？

☆１１月８日は「いい歯の日」

歯を磨く時、どんなことを意識していますか？きちんと磨くためには、下の図を意識して下さい。





☆１１月９日は「換気の日」

「いい空気」と読ませることから換気の日といわれています。　暖房器具を使用中に換気が不十分になると一酸化炭素中毒で意識を失うこともあります。空気（風）の通り道をつくり、１時間に１回、５分程度の換気をしましょう。

☆１１月１２日は「皮膚の日」

空気が乾くこの季節は皮膚がかさついたり、かゆくなったり乾燥肌になりがち。特にアトピー体質の人には、辛い季節ですね。タオルでゴシゴシと強くこすらず、お風呂あがりに保湿クリームを塗るといいです。