

# 保健だより

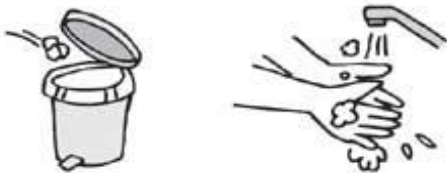
平成29年2月24日  
春の足音号室  
津幡高校保健室

## インフルエンザ警報発令中！！ 知っていますか？『咳エチケット』

昨年の11月から例年より早く流行が始まったインフルエンザ。本校では落ち着いてきましたが、県内では警報がでており、まだまだ注意は必要です！規則正しい生活を心がけ、体力を落とさないのが予防の第1歩。気を付けていても体調を崩してしまう時がありますが、そんな時は周囲にうつさないように心がけるのがマナーです。ちょっとした気遣いで自分も周りも気持ち良く過ごせる方法が『咳エチケット』。大人の対応ができる高校生を目指してみませんか？



②周りの人から顔を背け、2mくらい離れます。



③使用後のティッシュなどはすぐにゴミ箱に捨て、手を洗いましょう。



①くしゃみが出そうになったら、ティッシュなどで鼻と口を押さえます。ティッシュがない場合は、手ではなく周囲に触れにくい曲げたひじの内側などで押さえます。

## 嫌な季節がやってきました・・・花粉症シーズン到来！

今年もこの季節がやってきました。天気予報とあわせて、花粉の飛び具合をチェックしている人も多いのでは？スギ花粉はすでに飛び始め、石川県では3月中旬から下旬にかけてピークを迎える予報が出ています。毎年悩まされている人はすぐに対策を！

### 花粉症 3大症状

目のかゆみ  
結膜炎



鼻水  
鼻づまり

くしゃみ

### \*\*カゼとの見分け方\*\*

- ① 熱がない
- ② 鼻水が透明でさらさらしている
- ③ 目の症状がある



# 冷えを撃退して寒さを乗り切ろう!



寒いからと重ね着ばかりして、モコモコになっている人いませんか?ときどきパジャマの上から制服をきて登校してくる人も見かけます。そんな皆さん、「冷え症」かもしれませんよ。

## これって冷え症かも

- 頭痛・肩こりがある
- カゼを引きやすい
- 腹痛や下痢が多い
- 集中力が低下した
- 肌荒れがひどい
- 胃もたれがする
- 疲れやすい
- 夜、寝つきが悪い
- 生理不順

## ▼思い当たる症状があった人は、こんなことに気をつけよう

<p>冬は下半身をしっかり温め、上半身は重ね着で調節</p>	<p>入浴はぬるめ(38~40℃)のお湯にゆっくりつかる</p> <p>★熱いお湯は深部まで温まらず湯冷めしやすい</p>	<p>生活の中でからだを動かす</p> <p>★動くと筋肉が熱を生み出す</p>
<p>温かいものを食べる</p>	<p>朝ごはんを食べて体温のリズムを整える</p>	<p>無理なダイエットはしない</p>

# 寒〜い季節の健康トラブル対策

## ☆しもやけ☆

### なぜ起こる?

- ・寒さで血行が悪くなって炎症を起こします。

### 起こりやすいのは?

- ・手足など血管の細いところや耳たぶ、鼻先など、冷たい空気にさらされる部分。
- ・1日の気温差の大きな時期。

### 対策は?

- ・お風呂で温めながら、やさしくマッサージ。
- ・症状がひどいときは、皮膚科へ。



## ☆手足が冷たい☆

### なぜ起こるの?

- ・寒いときは、体温が下がるのを防ごうとして、体の中心部に熱を集めるので、体の端に近い手足は血流が悪くなり、冷たくなります。

### 起こりやすいのは?

- ・体が寒さを感じたとき。
- ・下着や靴で体を締めつけているとき

### 対策は?

- ・ぬるめのお風呂にゆっくりつかって、全身を温めましょう。



## ☆くちびるの荒れ☆

### なぜ起こる?

- ・くちびるは、水分を保つ角質層が薄く、表皮をおおう皮脂膜がないため、乾燥しやすいのです。

### 起こりやすいのは?

- ・空気が乾燥しているとき。
- ・水分不足のとき。
- ・体調が悪いとき。

### 対策は?

- ・リップクリームは表面を保護し、水分の蒸発を防ぐ効果があります。



まだまだ雪がちらついて、寒い日が続いていますが、早くも春一番が吹き、春の足音が聞こえてきました。もうすぐ3月、1年を振り返る時期になってきました。残り1か月、素晴らしい1年だったと振り返ることができるよう、毎日を大切に過ごしたいですね。