

ほけんだより 12月

H30年 12月20日 山形南高等学校 保健室

12月に入り、本格的に寒くなってきましたね。疲れや、生活リズムの乱れから、体調を崩しやすい季節です。南高でも体調を崩して保健室へ来室する人が増えてきました。インフルエンザや感染性胃腸炎も流行の兆しを見せています。**うがい**、**手洗い**、**換気**をしっかりと、元気に新年を迎えられるよう、体調管理に努めましょう。

インフルエンザかな？ と思ったら



普通のカゼの症状の他に、悪寒や高熱、関節や筋肉の痛みがあれば、インフルエンザかもしれません。

●早めに病院へ

抗インフルエンザウイルス薬があります。

●しっかり休養

安静にしてしっかり睡眠をとりましょう。学校は出席停止で、欠席にはなりません。

●マスクをする

家族や周りの人にうつさないように。

●しっかり飲む

お茶、スポーツ飲料、スープなど、何でもいいので飲めるものをこまめに。

インフルエンザの治療薬って？

発症から48時間以内に服用を始めると、発熱の期間が1～2日短くなります。鼻やのどから出るウイルスの量も少なくなるので、人にもうつしにくいです。



じつは冬も大切

水分補給



夏には熱心に行っていたのに、冬になると忘れがちなのが「水分補給」。汗もかかないし、必要ないのでは？と思う人もいるかもしれませんが、実は、じっとしていても尿や便、皮ふや呼吸から水分はどんどん出ていきます。

「水分補給」は カゼやインフルエンザの予防にも

- のどや鼻の粘膜をうるおしてウイルスの感染を防ぎます。
- 侵入したウイルスを痰や鼻水と一緒に外に出す働きを助けます。

引いてしまったあとも...

発熱や下痢、嘔吐があったらいつも以上に水分補給が大切です。

【感染性胃腸炎やインフルエンザになってしまった時】

- ◇ 「病状」「医療機関」「医師からの指示」等を学校に連絡する。(担任の先生か保健室まで)
- ◇ 症状が回復するまで安静にする。
※水分補給を大切に！飲みたいもので(お茶やスープでも)OKです！
- ◇ **登校時必ずマスクを着用する。**
学校に着いたら、**教室に行く前に必ず保健室に寄って報告し、健康状態をチェックする。**
- ◇ 「受診報告書」を保健室へ提出する。
※様式は学校指定のものがあります。保健室に取りに来るか、学校HPよりダウンロードしてください。
※医療機関における記載は料金が発生する場合がありますのでご了承ください。

献血へのご協力、
ありがとうございました！★



12月11日に献血を行いました。希望してくれた皆さんありがとうございました。あなたの大切な人に輸血が必要になった時に、輸血の血液が足りなかったら、助かるはずの命も助からなくなってしまいます。血液は人工的に作ることも、長い間保存をすることもできません。そのため、絶やすことなく、安定して血液を確保することが必要となるのです。あなたの協力で救われる命があることを忘れないでください。



最近、保健室に来室するみなさんが「寒い～寒い～」と言っているのをよく耳にします。防寒、できていますか？体が冷えると、免疫力が落ち、風邪など感染症にかかりやすくなります。服装や持ち物などの工夫で、体を冷やさないよう心がけましょう。

腹巻・長めの靴下、スパッツなどもおすすめ！



健康のための重ね着テクはこれで決まり

1枚目

下着を着よう

汗を放置すると冷えてカゼをひくことも。汗を吸ってすぐに乾く素材を選びましょう。



2枚目

少しの余裕で
空気の層を

ぴったりしたものより、少しゆったりした服で下着との間に空気の層を作るのがポイント。

3枚目

暖かい
ふんわり素材をオン

ニットやフリースなど、それ自体が空気を含んで暖かい素材が◎。



4枚目

アウターで
風をガード

風が通ると暖かい空気が逃げてしまいます。風を通さない上着を。



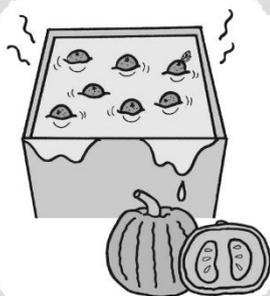
冬至は「かぜ予防の日」？

1年の中で昼がいちばん短く、夜がいちばん長い日を『冬至』といいます（2018年は12月22日。年によって変わります）。この日にカボチャを食べ、ユズをうかべたお風呂に入るとかぜをひかなくなる、という言い伝えがあります。

カボチャに含まれているカロテンやビタミンA、ユズに含まれているビタミンCは、かぜ予防に効果があるといわれています。また、ユズのいい香りがするお風呂に

ゆっくり入ることでリラックスでき、寒さで冷えた体をあたためられます。

こうしてみると、昔の人たちが経験したことが長い間にわたって伝えられてきたのかもしれないね。



ホッカイロや、温かい飲み物で、心も体もぽかぽか♡



1月のSC予定

佐藤秀実先生

佐藤樹吏先生

※1月24日（木）

※1月9日（水）

※1月23日（水）

