

保健だより 12月号

天草高校 定時制

2022/11/25(金) 発行

文責：平田

早いもので、あっという間に12月になりますね。いきなり寒くなりましたが、寒さに体は慣れてきたでしょうか？

冬休みまであと1ヶ月です。アルバイトで忙しい人もいると思いますが、体調管理に気をつけて過ごしてください。感染症対策も忘れずに！！



感染症に負けない！



健康観察の基本 「バイタルサイン」

自分が元気な時の数値を覚えておくと、体調不良に早めに気づくことにつながります！

忘れないで！ 手洗いの“ウィークポイント”

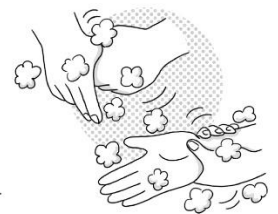
指先と爪の間

→反対の手のひらに爪を立て、こする



手首・親指

→反対の手で握るように持ち、ねじる



指と指の間

→両手の指を組み合わせ動かす



これらの箇所は、確実に洗うために「ひと手間」をかける必要があります。手洗いが不十分になりやすい一因に。知っていても面倒で、おろそかになりがちだからこそしっかり実践して、より確実な感染症予防につなげてほしいと思います。

インフルエンザにかかったら

登校 できません

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症 (sad face)	発症 (sad face)	解熱 (happy face)	1日目 (happy face)	2日目 (happy face)	3日目 (happy face)	登校OK (school icon)	
発症 (sad face)	発症 (sad face)	発症 (sad face)	解熱 (happy face)	1日目 (happy face)	2日目 (happy face)	登校OK (school icon)	
発症 (sad face)	発症 (sad face)	発症 (sad face)	発症 (sad face)	解熱 (happy face)	1日目 (happy face)	2日目 (happy face)	登校OK (school icon)

簡単！

エコ！

3つの潤い作戦

冬に活躍するウイルスは乾燥した場所が大好きなので、保湿対策はとても大事。そこで、身近なもので簡単にできるエコな保湿対策を3つご紹介します。

洗濯物や濡れタオルを干す



水分をよく含んだ洗濯物を部屋の中に干しましょう。バスタオルのような大きいものなら、さらに効果があります。

お湯を入れたうつつを置く



机の上や枕元などにお湯を入れたうつつを置くのがオススメ。ただしこぼさないように注意を！

霧吹きを使う



精油を少し混ぜた水を作り、霧吹きで空中に振りかければ、安眠と保湿のダブル効果が！

寒さに負けない!

寒い季節の換気テクニック

寒 い日に窓を開けると、急激に部屋の温度が低くなるので、暖房器具を工夫しながら換気をしよう。



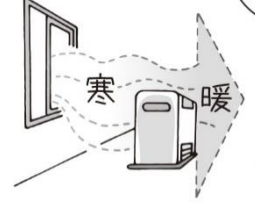
短 時間、窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけずっと開けっ放ししておくほうが室温の変化を抑えられます。



台 所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることなく換気をすることができます。



暖 房器具の近くの窓を開けると、窓から入ってくる冷えた空気がすぐにあたためられるのでオススメ。



カーテンなどの燃えやすいものは暖房器具から離そう(火災予防!)

あつい

さむい

どちらも下着が解決します

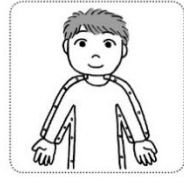
汗を吸収して体の冷えを防ぎます



空気の層ができて保温効果◎

上手な重ね着で寒さ対策

衣服で空気の層をつくるとあたたかいよ



- 下着は必ず着よう
- あたたまった空気を逃がさないように、外側には風を通さない上着を着よう



- 首から空気が逃げるのを防ごう
- エリ元が開いていないセーターなどを着よう
- マフラーをしよう
- 足もとが冷えないように、くつしたは必ずはこう

12月=師走(しわす)

師走のし忘れ ありませんか?



12月を「師走」とも言います。「お坊さんが一番忙しいとき」「先生が慌ただしくするから」など諸説ありますが、1年の最後で師が走り回るほどの忙しさからついた別名です。みんなも年末の忙しさで忘れていないことありませんか?



朝ごはん
時間がなくて食べていない...という人は、30分早く起きてみましょう

メディア
ゲームやスマホに夢中で時間を忘れていませんか? 決めた時間を守りましょう

手洗い
外から帰ったとき、トイレのあと、食事の前などは、忘れず手を洗いましょう

病院受診
健康診断で気になることがあった人は、今年のうちに受診するのも忘れずに



☆12月22日は冬至☆

「冬至」は、1日で1番太陽が出ている時間が短くて夜が長い日です。日本では、かぼちゃを食べてゆず湯に入る風習があります。ほくほくかぼちゃとあったかいゆず湯で寒い冬を乗り切りましょう!!

