

保健室だより



八代工業高校定時制 保健室

❄️❄️❄️ 師走 ❄️❄️❄️❄️❄️❄️

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」など諸説がありますが、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。さて、冬休みに入ります。今年は新型コロナウイルス感染症予防のため、暑い夏もマスクを着用して生活したり、新しい生活様式を実践したりして、例年とは違った経験をした年でしたね。今後も引き続き予防対策をしっかりと行いながら、休み中のリズムを崩さないように気をつけて生活し、3学期に元気な姿で会いましょう。



❄️❄️❄️❄️❄️❄️ 冬休み中の生活 ❄️❄️❄️❄️❄️❄️

検温と体調チェック	手洗い・消毒	マスク	3密の回避
<p>風邪症状やだるさ、息苦しさ、味覚・嗅覚障害等の有無、発熱していないか毎日チェックしましょう。発熱等の症状があるときはかかりつけ医や最寄りの医療機関に電話で相談しましょう。</p> 	<p>食事の前、外から帰った後、トイレの後、共有の物を触った後はこまめに手洗いをしましょう。</p> 	<p>飛沫を防ぐために正しくマスクを着用しましょう。口と鼻を覆い、すき間を作らないようにしましょう。</p> 	<p>密閉（換気の悪い空間）、密集（多くの人が集まる空間）、密接（人と人の距離が近い空間）を避けましょう。</p> 
換 気	食 事	睡 眠	メディア
<p>可能な限り常時2方向の窓を開けるか30分に1回以上数分程度2方向の窓を全開にして換気しましょう。</p> 	<p>バランスよく食べてしっかり栄養をとりましょう。野菜も食べて免疫力をアップしましょう。</p> 	<p>睡眠をたっぷりとり、体の疲れをとりましょう。夜更かししないようにしましょう。</p> 	<p>ゲームやスマホに夢中になってしまいがちな人は自分なりの方法で使わない時間を作ってみましょう。</p> 

< 保健室からのお知らせ >

視力検査や歯科検診、耳鼻科検診の結果、受診カードをもらっていて治療が終わってない人は冬休み中に済ませましょう。



しもやけはどうして起こるの？

<時期>

季節は冬から春先にかけて最も起こりやすいです。しもやけは「凍瘡（とうそう）」とも呼ばれます。

<原因>

しもやけは、冬の寒さなどによって血行が悪くなるのが原因で起こります。私たちの体には体温を調節する働きが備わっています。「寒さ」と「暖かさ」の刺激が繰り返され、血管の収縮や拡張が繰り返されることで血液の循環に障害が起こり、末梢の血管で血行のコントロールがしにくくなります。寒さだけでなく、血行が悪かったり、汗をかきやすい体質も原因です。

<症状>

赤や赤紫色に腫れる、赤くなって盛り上がる、かゆくなる、じんじんと熱い感じがする、痛がゆい、ひどいと出血や水疱ができる、など。

<起こりやすい場所>

手や足の指、かかと、耳たぶ、鼻の頭、頬 など冷たい空気にさらされる場所です。

<対策>

皮膚の保湿と血行促進が重要です。保湿成分や炎症を抑える成分が入った薬を使ったり、手足の指をほぐすマッサージなどで症状の緩和が見込めます。しもやけは冷えによって症状が起こるため、身体を冷やさないように温めることが大切ですが、入浴などで体が温まると、しもやけのかゆみが増すことがあります。かきこわさないように注意しましょう。症状がひどいときは皮膚科医師に相談しましょう。



大掃除で気分も部屋もスッキリ



現代では、年末に行われる大掃除。その由来となったのが、「すす払い」と呼ばれる年中行事です。「すす払い」の歴史は古く、始まりは平安時代の宮中行事だったようです。掃除とともにお正月に年神様をお迎えする、お正月準備の始めとも言われています。新年を迎えるにあたって大事にされてきた行事「すす払い」は、現代では「年末の大掃除」へと変わりました。

< 掃除の3つの大切な意味 >

①快 適(気持ちよく過ごすため)

整理整頓をして、きれいになった部屋は気持ちがいいですね。

②健 康(元気に過ごすため)

ほこりの中には菌がいます。そのままにしておくと病気につながる恐れがあります。

③耐 久(物を長く使うため)

掃除や手入れをこまめにして大切に使うと長持ちします。

◆◆◆感謝の気持ちを込めて掃除して、気持ちよく新年を迎えましょう◆◆◆

