

ほけんだより 12月

和歌山県立田辺工業高校 保健室 2018年12月第2号 (Vol.17)

冬休みに入ります

たくさんの行事があった2学期が終わり、同時に平成30年も終わりに近づきました。「平成最後」ということばがあらこちで聞こえてきますね。皆さんは、平成最後の冬休みをどう過ごしますか？ぜひ、健康に、安全に、楽しく過ごしてほしいと願っています。

インフルエンザが流行期に入ったとの報道はありますが、本校ではまだ若干名の罹患があるのみです。この調子で「流行無し」を目標にしたいと思います。

インフルエンザを予防する 3つのステージ

ウイルスを減らす

保温・加湿で弱らせる

ここで、ウイルスはグッと減ります

インフルエンザウイルスが苦手なのは高温多湿。湿度が50%以上だと、感染力は弱くなり、寿命も短くなります。

換気で追い出す

インフルエンザはくしゃみやせきで飛び交ったウイルスを吸い込んで感染します。密閉で乾燥した部屋にはウイルスが漂っているので換気で追い出しましょう。

対策は

- ・温度20～25℃
- ・湿度50～60%

対策は

- ・1時間に1回
- ・対角線の窓を開ける

ウイルスを入れない

手洗いでシャットアウト

ウイルスのついたものを触った手で、目や鼻、口などを触ると、ウイルスがからだの中に入ってしまう。そうなる前に、手洗いで退治しましょう。

マスクでガード

インフルエンザの感染で一番多いのは、くしゃみやせきで飛び交ったウイルスを吸い込むことです。感染している人は、マスクをするのがエチケットです。

対策は

- ・手洗いは
- ・外から帰ったら
- ・食事の前

対策は

- ・正しいマスクのつけ方
- ・★に、まじり固まらない

ウイルスと戦う

線毛で追い出す

のどから鼻までの通り道には、線毛が並んでいます。口や鼻から入ってきたウイルスを、運動会の大玉送りのような動きで外へ外へと運びます。

免疫力でやっつける

からだに入ったウイルスは、細胞を襲ってどんどん増えます。そうなるさまざまな免疫細胞が協力して、ウイルスを攻撃し、追い出してくれます。

対策は

- ・乾燥すると動きが悪くなるので部屋の湿度を保ちましょう
- ・マスクももの（服も）の収容を怠りません

対策は

- ・免疫力を高めるために
- ・からだを動かす
- ・十分な睡眠をとる
- ・栄養バランスよく食べる

冬でも脱水？

脱水症状は夏だけのものじゃないって、知っていますか？ でも、夏みたいに汗をかかないのに、どうして脱水症状がおこるのでしょうか？

体の水分は、汗をかかなくても皮膚や呼吸からどんどん外へ出ています。1日に、体重1キログラムあたり約15mlもの水分が出ていくと言われています。冬は空気が乾いていて、

思っている以上に水分が不足します。特にエアコンをつけて乾いた部屋は要注意。「別にのど渴いてないし…」とサボらずに、冬も意識してこまめな水分補給を。

生活の中の給水ポイント

- ・起きた時
- ・ごはんの時
- ・お風呂に入った後
- ・寝る前

始業式は1月8日
みんな元気に登校してくださいね。

思春期講座を開催しました

南和歌山医療センターの新谷師長さんをお迎えし、2年生を対象に実施しました。生命誕生の不思議、授かった命のこと、児童虐待のこと、自分を大切に思うことなど、多くのことをご自身の体験を絡めながらお話いただきました。はじめの柴田先生からのお話で「今必要でないと思っても、今後の人生のなかで“あの時聞いた話！”となる時が来る」と言われたとおりでと思います。大切なことは機会があれば何度も聞いて心に刻んでほしいと感じました。



今月もあります！ミニ図書館～性のお話編～

今月は12月1日の世界エイズデーに併せて、エイズや性感染症を含めた「性に関する本」が並んでいます。この機会にぜひ本をめくってみてくださいね。

お酒が未成年者に与える影響

記憶力の低下など脳によくない影響を与える

急性アルコール中毒になりやすい

体の成長や性ホルモンによくない影響を与える

十代からの飲酒はアルコール依存症になりやすい

デジタルデトックスのすすめ

時間と心をデジタル機器に奪われ、脳が少しずつ本来の機能を失っていきます。イライラやうつ状態、キレやすいなど精神状態が悪化することで、人間関係も壊れることがあるのです。

これが「依存状態」

頭痛、ドライアイ、眼精疲労、肩こり、腱鞘炎…身体症状も数え切れないほど起こります。心身の健康のためにデジタルデトックスをすすめします。

ゆず湯も…お風呂の効果って？

寒い日にお風呂に入ると、じわ～とあたたまって幸せな気持ちになりますね。お風呂には、血液の流れをよくして体をあたため、筋肉の緊張をほぐす効果があります。また、入浴剤には香りのリラックス効果もあります。

12月22日の冬至には、ゆずを湯船に浮かべる「ゆず湯」の習慣があり、体があたたまってカゼを引きにくくなると言われています。でも、人によってはゆずで肌荒れする場合も。心配な人は、輪切りのゆずを洗面器に入れておくだけでもOK。ゆずの香りで十分リラックスできますよ。