

保健だより 12月

平成25年 12月 10日
石川県立金沢二水高等学校
保健室 ・ 生徒保健委員会

定期試験も終わり、ほっとしていることと思います。これからはかぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎など冬の感染症がはやる季節になります。寒さや疲れで体は免疫力が低下し感染症にかかりやすくなります。免疫力を高め感染予防をしっかりと行いましょう。

免疫力を高めるために



免疫力は食事や睡眠などの生活習慣や心理状態に影響されます。免疫力を上げる方法をいくつか紹介します。

睡眠

睡眠中は自律神経のうちの副交感神経が優位になることで免疫細胞の働きが活発になり免疫力が上がります。同時に体の悪い部分も修復してくれます。

食事

1. 免疫細胞を作るもととなる
タンパク質 → 鶏肉・豚肉
牛肉
 2. 外敵から身を守る粘膜を作る
ビタミン → にんじん
キャベツ
カボチャ
 3. 腸を元気にする発酵食品 → ヨーグルト
みそ キムチ
納豆 めか漬け
- ↓ 病原体の進入を食い止める免疫器官

体をあたためる

健康な人の平熱は36℃台ですが、最近体温の平均が36℃を下回る低体温の人が増えています。体温が1℃下がると免疫力は30%下がると言われています。

体温を上げることによって免疫力が高まります。

体温を上げる方法

- ◆入浴
湯船にゆっくりつかる。半身浴がよい。
- ◆衣服で保温
首、腰、足首をあたためる。
- ◆1日30分歩く
筋肉量が増え基礎代謝が上がる。



あなたのからだを
寒さから守る



暖かい空気を
逃さない!!

ネック
ウォーマー



首元にふたをして、
体温で暖められた空気を逃がしません。

おなかを
冷やさない!!

ボディ
ウォーマー



おなかまわりを温め、
からだ全体を冷えから守ります。

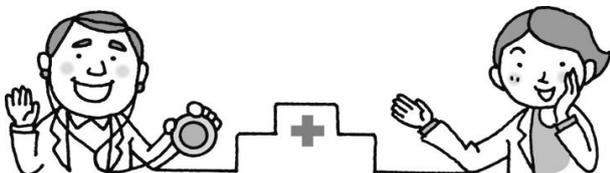
足の先まで
温かい血液を!!

レッグ
ウォーマー



ふくらはぎを冷やさないようにして、
足の先まで温かい血液を届けます。

冬休み中に受診を 済ませよう!



視力・歯科未受診の生徒へ

視力・歯科未受診の生徒に対して保健室では昼休みに個別指導をしました。その中で最も多い未受診の理由が“時間がない”でした。休み中は比較的受診する時間がとりやすいと思います。この機会にぜひ受診して下さい!!

受診済みの人はお知らせを保健室に出して下さい。

今月は1年生と2年生の保健委員が
作成しました。



感染性胃腸炎とは？

↳ ウイルスや細菌などに感染して
起こる胃腸炎のことです。

※注意

感染者の便や吐いたもの
にはウイルスが含まれ、他の
人への感染源になるので
正しく処理することが大切
です。

★症状

- 吐き気・おう吐
- 下痢・腹痛
- 37℃台の発熱 など…



かからない ↓ ために…

★予防

せっけんて手洗いをし、生活
リズムを整え、体力をつけよう!!!
教室の換気もこまめにいきましょう!!

学校で吐いた生徒が
いたら、保健室に連絡
して下さい!!

低温やけどに注意!!!

低温やけどとは、あまり高温でないもの(体温以上60度以下)を長時間皮膚にあて続ける
ことにより、起こるやけどのことです。低温やけどは普通のやけどより治りにくく、
深いやけどになります!><

!やけどまでの時間! (L)

(原因となるもの)

44℃ … 3~4時間

- 湯たんぽ ◦ 電気あんか

46℃ … 30分~1時間

- 電気毛布 ◦ ホットカーペット

50℃ … 2分~3分 ◦ カイロ

- こたつ ◦ その他

!カイロの温度について! (M)

服に貼るタイプ … 平均50℃, 持続時間 8~10時間

貼らないタイプ … 平均55℃ 持続時間 10~18時間

予防と対策

- 湯たんぽは寝る前に布団
から出しておく。
- 暖房器具に直接触れない。
- 適切なカバーを使用する。
- こたつの中や暖房器具の
前で寝ないようにする!



カイロに注意!



ダメ! →

