

保健だより 2月

平成26年 2月 12日
石川県立金沢二水高等学校
保健室 ・ 生徒保健委員会

2月に入り気温差の激しい毎日です。本校ではインフルエンザにかかった生徒が5人います。（2月10日現在）今まで以上に感染予防を心がけ、うがい、手洗い、咳エチケット、アルコール消毒の使用、教室の換気などみなさん一人一人の予防意識をさらに高めて下さい。また、雪道での転倒や体育のけがで保健室に来室する生徒も増えています。冬はけがが増える季節でもあります。感染症の予防とともにけがもしっかり予防しましょう。



冬のけがを防ぐポイント

危ない!



1. 天気予報をチェックする 前日の夜、雪や路面の凍結の情報を得る。
2. 時間にゆとりを 時間にゆとりを持って行動しましょう。
3. 準備運動をしっかり 体育や部活のときはストレッチやランニングで体を十分にあたためる。
4. 防寒具の着用を 帽子や手袋を着用しポケットに手を入れない。

寒い季節の健康トラブルと対策

寒い季節、乾燥や低温により様々な健康トラブルが起こります。原因を知り、しっかり対策をとれば、悪化を防ぐことができます。

しもやけ

なぜ起こる？

- 寒さで血行が悪くなって炎症を起こします。



起こりやすいのは？

- 手足など血管の細いところや、耳たぶ・鼻先など、冷たい空気にさらされる部分。
- 1日の気温差の大きな時期。



対策は？

- お風呂で温めながら、やさしくマッサージ。
- 症状がひどいときは、皮膚科へ。



くちびるの荒れ

なぜ起こる？

- くちびるは、水分を保つ角質層が薄く、表皮をおおう皮脂膜がないため、乾燥しやすいのです。



起こりやすいのは？

- 空気が乾燥しているとき。
- 水分不足のとき。
- 体調が悪いとき。



対策は？

- リップクリームは表面を保護し、水分の蒸発を防ぐ効果があります。



今日は1年生の保健委員が作成しました。



低体温 について 学ぼう!!!

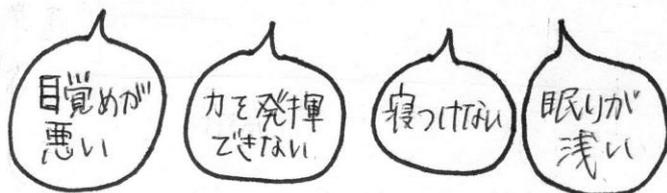


低体温とは?

平熱が 36°C を下回ること。

原因とは?

運動不足 や 生活リズム のずれによる。
特に 夜型 の生活をしている人は、
体温リズムがずれ、体や心の
さまざまな症状となることが現れる。



影響とは?

- * ストレスがたまる
- * 頭痛
- * 胃が痛む
- * 下痢・便秘
- * 眠い
- * 力が入らない
- * 頭がぼんやり
- * 動きが鈍い



生活リズムの改善は体温の改善につながる

朝	昼	夜
<ul style="list-style-type: none"> ・光を浴びる ・朝食をとる 	<ul style="list-style-type: none"> ・活動的に過ごす ・戸外で過ごす 	<ul style="list-style-type: none"> ・夕食は夜遅くならないうちにとる ・お風呂で体を温める ・早く寝る

体温アップすることで? ...



↑ 集中力アップ ↑
↑ 身体活動量アップ ↑
↑ やる気アップ ↑

