



保健だより12月

今月の目標：冬の健康管理をしっかりしよう。事故災害の防止

山高保健室 NO. 9 H30. 12

2018年もあと少しですね。どんな1年でしたか。「健康にすごせた。」
「時々カゼをひいた。」など、自分の体について振り返り、来年の目標を
たててみてください。例えば「歯磨きを丁寧にしてみよう」「いつもより
5分早く起きるように心がけよう」など、なんでもいいので考えてみてく
ださい。私は「夜のウォーキングを継続（無理なく(´o`)）しよう」と思い
ます。

今回の「保健だより」は今、保健室で気になっていることを取り上げます。

冬 休 み 事 故 や ケ ガ に は 気 を つ け て

暗くなる前に帰りましょう

暗くなり始める時間は交通事故が多いとき。
冬は早く暗くなるので、早めにおうちに帰り
ましょう。

ポケットに手を入れないで

転びそうになっても手がつかず、
大ケガをすることもあります。



歩道は凍っていることも

寒い日には道が凍ることもあります。
歩くときも、自転車に乗るときも気をつけて。

やけどに気をつけて

ストーブのそばでふざけるのは危険です。
使い捨てカイロは、低温やけどに注意し
て使いましょう。

同じところに長時間貼らない

貼ったまま寝ない

自転車は交通ルールを守りましょう

信号無視や飛び出しは絶対ダメ！

まず、1つめは、事故やケガについてです。

保健室に来る生徒や廊下・階段で出会う生徒（特に
男子）のなかで、気になる姿があります。

「**ポケットに手を入れている**」ことです。寒い、手
が冷たいと言って両手をズボンに入れている生徒が
います。転びそうになった時、とっさに手を出すこ
とは難しく、顔や頭を打つなど大ケガをすることが
あります。声をかけると手をだしますが、癖になっ
ていてまたポケットに入れてしまうようです。
気をつけましょう。

また、不注意から、ストーブで火傷をしてしまうこ
とがあります。ストーブの近くでふざけることはや
めましょう。

学校で大きなケガをする生徒のほとんどが、「ふざけ
ていて」と言います。「調子にのりすぎたり」するこ
とで、不注意となりケガにつながります。どんな時
も気をつけることが大切です。

自分のためにも相手のためにも、落ち着いて行動し
てください。

2つめは

【保健室からのお願い】です。

- ① マスクは各自、2～3枚準備し、カバン
に入れておいてください。
必要になったとき、すぐマスクをつける
ことができるように。保健室で皆さんに
配付することはできません。
- ② 湯たんぼ貸し出しも、皆さんにはできま
せん。各自カイロの準備をお願いします。

カゼ・インフルエンザの流行は

みんなで **STOP!**



自分が
かからないために

- うがい・手洗いをしっかりする
- 十分な睡眠をとる
- 栄養バランスのとれた食事をとる

みんなが
かからないために

- 休み時間には換気をする
- せきが出るときはマスクをする
- インフルエンザにかかったら、
出席停止期間は家で休養する

うつさない

くしゃみやせきをして、ウイルスを含んだ「ひまつ」がマスクに引っかかるから、周りにウイルスが飛び散るのを防げるよ。



うるおす

マスクの中の空気が温まって乾燥を防ぐので、のどの奥のせん毛が活発になってウイルスを体内から追い出すよ。



プラス1

「マスクをすればカゼやインフルエンザにはならない」というのは間違い。ウイルスは直径約0.1マイクロメートル（10,000分の1ミリ）。普通のマスクの網目より小さいので、マスクだけでは完全に感染を防げない。予防には、マスク+「手洗い」も忘れずにね。



3つめに気になることは、何度も「保健だより」で紹介していますが、「**マスクのつけ方**」です。

いろいろな生徒を見かけます。

- ① マスクをあごにかけている
- ② マスクを鼻の下につけている
- ③ あごがでている
- ④ すき間がある

そして1日中、同じマスクをつけている。

正しいマスクのつけ方は

- ① マスクを伸ばす
- ② 上部分を鼻にあわせる
- ③ あごの下まで伸ばす
- ④ 顔にフィットさせながら、耳にひもをかける

そして、一度外したら、新しいマスクにかえてください。保健室からは、何度も何度も

「マスクは常時カバンに2~3枚は入れておいてください。」とお願ひしています。よろしくお願ひします。

熱があるときは。

水分補給をこまめにしましょう。エネルギーをたくさん使うので、消化の良い、栄養価の高いものを少しずつ食べましょう。

かぜをひいたときには、こんな食事がいいですね

かぜのときは。

温かく、胃や腸に負担をかけず、栄養を吸収しやすいもののがいいですね。おかゆ、うどんなどに、玉子や白身魚、とうふなどを加えて少しずつ食べましょう。

下痢のときは。

人肌くらいの温かさのもので、水分補給をしましょう。塩分を含むスープなどはおすすめ。消化の悪いものや油っこいものは食べないようにしましょう。

鼻がつまるときは。

湯気がたっている温かいもので鼻の通りをよくしましょう。

のどが痛いときは。

冷たすぎるものや熱すぎるもの、刺激のあるものはやめましょう。のどごしのいいプリンやゼリー、ヨーグルトはおすすめ。です。



かぜをひいたとき、食べ物を工夫し、早く治しましょう。私たちには「自然治癒力」といって、体を治す力があります。その力を高めるために、安静にすることや、食べ物を考えることがとても重要になってきます。

上記「かぜをひいたときには、こんな食事がいいですね」を参考に、早く治すようにしてください。

