



# 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  
感染症対策 山高保健室 NO.9 R6

今年もあと少しです。12月24  
新年を迎えることになりますね。

学校は4月～3月が1年ですが、  
回りをきれいにしたり、今年1年を振り返ってみてください。どんな年でしたか・・・そして来年は  
どんな年にしたいですか？保健室では皆さんが健康で学校生活を送ることが出来る・・・それが一番の願  
いです。



業式まで冬休みとなります。冬休みには

1年です。新しい年を迎える前に、身の

今月の保健だよりは「ウイルスを寄せ付けないように」、「なぜに何度もかかるのはどうして?」「カイ  
ロの使い方に注意」を取り上げてみました。

寒くなり、保健室に「湯たんぽ」を借りに来る生徒が増えています。体を温めることも大切ですが、  
運動等をして、体の中から温めることもおすすめです。

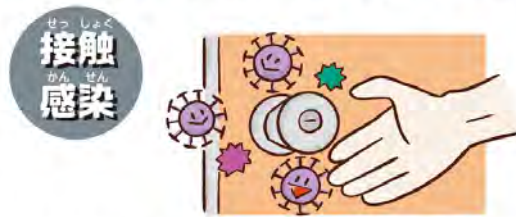
ウイルスを寄せ付けないために、どこからウイルスが来るのか知ることが必要です。

## ウイルスはどこから来るの？

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルス  
がたくさん漂っています。その空気を吸い  
込むと体にウイルスが入ってきます。



ドアノブなどたくさんの方が使う場所につ  
いていることが多いです。そこを触った手  
で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



感染した人がせきなどをしたとき、唾とい  
緒にウイルスが飛び散ります。それを他の  
人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを  
寄せ付けないためには、  
換気と手洗い・うがいが大切。  
こまめに行って、ウイルスを  
追い払いましょう。

風邪に何度もかかる人がいますね。この前かかったばかりなのになぜ?と思う人もいます。

これは仕方のない事です。でも、かからないため、予防をしっかりとすることで、かかりにくくなることはできます。予防の一番は「手洗い」です。こまめな手洗いを心掛けましょう。

## 風邪に何度もかかるのはどうして?



**病** 気の中には、感染すると体を守る免疫という機能が病原菌の種類を覚え、次に体に入ってきたときにはガードできるようになる（二度とかからなくなる）ものもあります。

でも、風邪は何度もかかってしまいますね。これは、病原菌が少しずつ形を変えているから。免疫機能がせっかく病原菌を覚えても、形が変わるせいでガードしきれないのです。

でも、自分でできる予防方法があります。それは、病原菌を体内に入れないための、毎日の手洗い。ほとんどのウイルスはせっけんを使ったいいな手洗いで洗い流せます。手を洗うとき、ちょっと水で指先をぬらすだけで終わっていませんか? ドキッとした人は、もっと良くするチャンス。自分で自分の体を守りましょう。



最近保健室に来た生徒が「カイロでやけどした」と言っていました。どうしてやけどをしたのか詳しく聞くと、どうもカイロを貼ったまま寝てしまったようです。カイロの使い方、気をつけ、うまく利用しましょう。

## カイロの 使い方に注意



使うとぽかぽか暖かくなるカイロ。寒い冬の大きな味方ですが、やけどをする危険も。使い方は必ず守りましょう。



× 貼ったまま寝ない



× 肌に直接貼らない



× 熱くなったら  
体から離す



### 保健室からのお願い!



1学期に実施した「健康診断」結果、病院受診をおすすめした人で、まだ受診していない人は、冬休み中にお願ひします。受診後は保健室に報告してください。

特に「眼科」「歯科」を受診していない人がたくさんいます。視力低下は心配なことがたくさんあります。歯科についても自然治癒することはありませんので必ず受診をお願いします。