

11月17日
豊玉高校
保健室

寒くなって空気も乾燥し、のどの痛みや咳を訴える人が増えてくる時期です。免疫力を低下させる睡眠不足やストレスが積み重ならないように注意しましょう！

11月21日(金)は強歩大会!寒さに負けず完歩を目指そう!

今週は、いよいよ強歩大会です。学校から貝口までの往復約15km、班の仲間と協力して楽しく、そして安全に歩きましょう!ただ歩くだけでなく、対馬の自然を感じながら歩くときっと心も体も癒されます☺

- ♥ 飲み物を忘れず持参し、定期的に水分補給をしよう。
- ♥ 体調が悪くなったら早めに近くにいる先生に声をかけよう。
- ♥ 歩行中、車両には十分気を付けよう。
- ♥ 汗が冷えると風邪に繋がるため、着替えやタオルを忘れず持ってこよう。



インフルエンザ流行シーズン・・・あらゆる「感染症」を防ごう

学校感染症と出席停止期間(一部) 医師の指示と併せて確認を!

- インフルエンザ:発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで
※鳥インフルエンザ H5N1 および新型インフルエンザ等感染症は、治癒するまで
- 新型コロナウイルス感染症:発症後5日を経過し、かつ症状が経過した後1日を経過するまで
- 流行性耳下腺炎:耳下腺、顎下腺または舌下腺の腫脹が発現した後5日間を経過し、かつ全身状態が良好となるまで
- 麻疹(はしか):解熱後3日を経過するまで
- 風疹:発疹が消失するまで
- 感染性胃腸炎:主治医の判断により感染を防ぐため登校しないよう指示があった場合は、出席停止扱い

学校感染症はこのほかにも多数あり、法律等で対応方法が定められています。

医療機関で診断を受けた場合は、速やかに保護者の方を通じて学校へ連絡をしてください。

また、出席停止となる場合に参考書類として提出してもらうため、薬の説明書等を保管しておいてください。

感染症予防(手洗い・換気・咳エチケットなど)はみんなで実行することが大切!

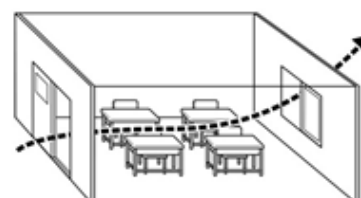
寒いけど「換気」を!

乾燥した空気中ではウイルスが長時間漂うことになります。

また、換気をせず二酸化炭素濃度が高くなるとボーっとしたり

頭痛の原因となります。みんなで過ごす教室等は、空気の入れ替えを!

2カ所(廊下側・窓側)を開けておこう



冬に備えて体温キープ!風邪をひきにくい体になろう

●体を温める食品を積極的に摂ろう

- ・冬が旬のもの
- ・水分が少なく硬い野菜(かぼちゃ、人参、ごぼう)
- ・寒い地方でとれる果物(りんご、ぶどう、さくらんぼ)
- ・根菜(玉ねぎ、れんこん、ごぼう、人参、山芋、生姜)
- ・黒、赤、オレンジ色のもの(海藻、玄米、黒豆、赤身の肉魚、味噌、黒砂糖)



●体を温める生活をしよう

- ・バランスの良い食事
- ・適度な運動・ストレッチ
- ・湯船にゆっくり浸かる
- ・カイロや腹巻などの使用



※冷えを引き起こす主な原因

- ・運動不足や座りっぱなし
- ・冷たい飲み物をよく飲む
- ・ストレスや睡眠不足

知っておきたい

皮膚に関するホントの話

寒くて乾燥する季節。皮膚のトラブルが増える前に“ホントの話”を知って肌を守りましょう。



◎水よりもお湯の方が手が荒れやすくなる

温度が高いと皮膚の潤いを守っている皮脂をより多く洗い流してしまいます。手洗いは、水かぬるま湯で。

◎冬場は球技などの運動であかぎれができやすくなる

乾燥で皮膚が弱くなっているうえに、キャッチやパスでボールに皮脂を奪われてしまいます。運動前後の保湿やサポーターなどで肌の保護を。

◎寝る前のスマホは肌の乾燥を招く

ブルーライトの影響で睡眠の質が低下し、肌の新陳代謝が乱れると乾燥しやすくなります。寝る30分前はスマホの利用は控えましょう。



辛い生理痛に悩んでいませんか?

生理痛の対処法について毎月ほけんだよりで紹介しています。9月、10月は「①体をあたためる」「②体を動かす」でした。家でもできるセルフケアなので、ぜひ実践してみてくださいね。

市販の鎮痛薬は痛みを感じたらなるべく「早めに」服用しましょう!

③市販の鎮痛薬を試す

自分に合った鎮痛薬を正しく服用することで、上手に痛みを和らげることができます。

痛みをガマンしていると、正しい効き目を感じにくくなってしまいます。

