

ほけんだよん 12月

ふくしま新世高校
2024年12月2日
保健室

12月はクリスマスがありますね。クリスマスって本来はどんな日なのか知っていますか？クリスマスという言葉は「キリストのミサ」を表す言葉でイエス・キリストの降誕をお祝いする日です。もともとは収穫に感謝する冬至のお祝いに家族や友人が集まって楽しく会食し、厳しい冬に備えるものだったようです。日本では、宗教的な意味はなく、クリスマスイベントとして捉えられていて、子供たちはプレゼントが楽しみな日でもありますね。今年のクリスマスは、スマホやゲームはちょっとおいておいて、大切な人と美味しいお料理を囲んで、楽しくお話をして過ごしてみてもいいでしょう。



冬は空気が乾燥します。室内も暖房を使用することで湿度が下がり、乾燥しがち。冬になると手荒れがひどくなったり、体がかゆくなったりします。きちんと乾燥肌対策してみませんか？



お風呂は温度の高い湯舟に長くつかるのはNG。少しぬるめのお湯に入るようにしましょう。また、体をごしごし洗うのもNG。しっかり石けんを泡立てて、泡で優しく洗うようにします。



そして、大切なのが保湿です。お風呂上りも含めて保湿がしっかりできると乾燥肌トラブルはだいぶ減らせます。自分にあった保湿剤、保湿クリームを見つけて塗るようにしましょう。加湿器も上手に利用して湿度を保つようにしてあげてくださいね。



冬はケガもやすい?!

筋肉が硬くなる

寒いと筋肉が縮こまって硬くなり、突然激しい運動をすると足がもつれたり転んだりしやすくなります。準備運動は入念に！



ポケットに手を入れてしまう

手が冷たいからとポケットに入れたまま動くと、転んだときに手をつくことができず思わぬ大ケガにつながることも。



暖房器具などの使用

暖房器具でのやけども増える時期です。使い捨てカイロや湯たんぽなどを長時間同じ場所に当て続けると、低温やけどの危険も。



かんせんしょう
感染症

みんなで協力して 流行を防ぎましょう



✓
バランスの
とれた食事

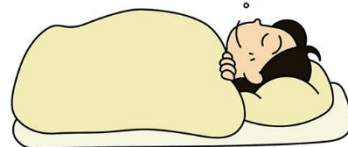


✓
適度な
運動



✓
予防接種

✓
十分な睡眠



かんせんしょうよぼう
感染症予防の3原則

ていこうりよく たか
抵抗力を高める

かんせんけいろ しやだん
感染経路の遮断



かんせんげん じまきよ
感染源の除去



今年はいまだにマイコプラズマ感染症が猛威を振るって、11月末になっても全国的に流行が治まっていません。そして、気温が低くなるとともに、インフルエンザの感染者が少しずつ増えてきています。新型コロナウイルスも加わると、どのウィルスが原因で発熱しているのか、特定が難しいです。どんな感染症が流行っても対策は一緒です。「感染症予防の3原則」を守って、まずは感染症にかからないように一人ひとりが予防しましょう。新世高校の皆さんは「抵抗力を高める」が一番の課題かな？ 3食バランスの良い食事を取ったり、寒くても適度に運動したり、夜更かしせず十分な睡眠をとったりができてない人が多いように思います。どれも自分の心がけ一つで改善できる部分なので、できることから取り組みましょう。

また、感染症の主な感染経路は飛沫感染と接触感染です。正しい手洗い・うがい。咳エチケットやマスクの着用で防ぐことができます。自分がかからないために、大切な人を守るために、外から帰ったら、人込みに行った後、トイレの後や食事の前に必ず手を洗いましょう。

冬休みまで、あと少しです。欠席しないで登校できるように頑張りましょう！