12月 保健だより

福島県立湖南高等学校
保　健　室
平成 28 年 12 月発行

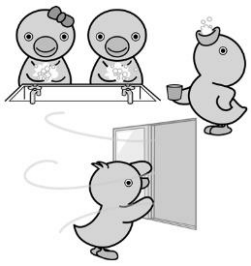
忙しかった２学期、そして２０１６年が終わります。大きく成長した一年でしたか、ぼちぼちの一年でしたか。１２月は振り返ってみるといいですね。良いことも悪いことも、次のステップにしましょう。

スクールカウンセラー来校日　１２月８，１６日

『入れない』『負けない』『まき散らさない』

冬といえば、「かぜ・インフルエンザ」が流行する季節です。最近、咳がでる、のどが痛い、頭が痛い、だるい、という人が増えてきました。

冬は、気温が低く空気が乾燥します。低温度・低湿度はかぜ・インフルエンザのウイルスにとって最適な環境なので活動が活発になります。一方、人間は寒さと乾燥で免疫力が低下します。そのため、冬になるとかぜ・インフルエンザが流行するのです。



そこで、予防で大切なのが、**『３つの“ない”』**です。

『入れない』…ウイルスを体に入れない。

手洗い：手についたウイルスを洗い流す。　**うがい**：口の中、のどのウイルスを減らす。

換気・加湿：空気中のウイルスを増やさない。

『負けない』…免疫力を上げてウイルスに負けない体をつくる。

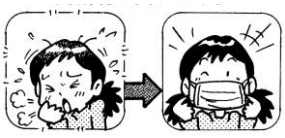
寝る：しっかり寝て体調を整える。　**体を動かす**：適度な運動で免疫力アップ。

食べる：体の基本は食。栄養バランス良く食べて体をつくる。　**笑う**：免疫力アップに効果的。

『まき散らさない』…他の人にうつさない。

マスク：咳やくしゃみが出るときはマスクをする。

人に向けて咳・くしゃみをしない



インフルエンザ

インフルエンザと診断された時は、保護者から学校へ連絡をお願いします。再登校時に**「出席停止について」**の書類を渡しますので、必要事項を保護者が記入し、さらに病院受診時の**領収書又は薬袋のコピー**を添付して提出してください。書類提出をもって「出席停止」となるので、領収書等を紛失しないよう注意してください。なお出席停止期間は、**「発症後５日を経過し、かつ、解熱後２日を経過するまで」**です。

つよ～い味方！

学校では暖房が切れると急に寒くなります。そこで、つよい味方が「下着」です。体を保温するためには、「空気の層」をつくることが大事です。下着の二枚重ねは、空気の層ができ、着ぶくれすることもなくおすすめです。また、あたたかい素材の下着もあり、下着を上手に着て、寒さ対策をしましょう。

もう一つ、つよい味方は「カイロ」です。大きな筋肉を温めるとより効果的です。背中や腰付近がおすすめ！肌に近すぎると低温やけどしますよ。

「今年の治療　今年のうちに」

むし歯や視力などで「受診のおすすめ」をもらった人は、早めに治療や適切な対応をしよう。

健康なからだで２０１７年を迎えましょう。

○○湯で…！

ある番組の実験で、「しょうが、ゆず、ねぎ、日本酒」の中で、体をあたため、持続効果が高いのは『ゆず』が1位でした。今年の冬は、ゆず湯で体をあたためて、香りで心もリラックスがいいですね。