

保健だより

平成 29 年 2 月 28 日
いわき総合高校 保健室

2 月 4 日の立春を迎え、暦の上では春がやってきました。とはいえ、まだまだ寒い日が続きますので油断せずに感染症対策をして乗り切りましょうね！いわき市でも大流行しているインフルエンザですが、本校でもちらほら感染している人が見受けられます。しっかり感染対策をして体調管理に努めてくださいね。

咳エチケット、気にしていますか？

咳エチケットという言葉聞いたことはありますか？咳エチケットとは、インフルエンザや風邪のような咳やくしゃみを介して、人から人に感染していく病原体を周囲の人々に伝播させないようにする社会的なマナーです。人が咳やくしゃみをすると、約 40,000 個の飛沫が新幹線の速さで口や鼻から飛び散ります。飛沫は最大 2m 先まで飛ぶことができるので、咳やくしゃみをした人から半径 2m 以内にいる人には飛沫が到達し、鼻腔や口腔からウイルスが侵入して感染してしまうのです。咳エチケットはそのような人から人への感染を防ぐことを目的としています。

咳やくしゃみが出る場合、マスクを着用する
マスクがない場合はティッシュなどで口と鼻をおおい、顔を他の人には向けずに、できれば 1m 以上離れましょう。

咳・くしゃみをおさえた手、鼻をかんだ手は直ちに洗う
手にもウイルスが付着しているのですぐに洗うこと！

鼻汁・痰などを含んだティッシュはフタ付きのゴミ箱に捨てる

2/14 はバレンタインデー

バレンタインデーにはつついチョコを食べて過ぎてしまう人が多いのではないのでしょうか。

チョコレートの材料のカカオ豆には、カカオポリフェノールやカカオプロテインがたくさん含まれており、その効果としては、**血圧低下・動脈硬化予防・抗ストレス・美容効果・アレルギー改善・脳の活性化・便秘改善**などがあります。食べ過ぎは肥満の原因になりますが、一日ひとかけら程度

の摂取は健康によいと
言われています◎

参考文献

<http://www.meiji.co.jp>

/chocohealthlife/

news/

チョコは
ちょこちょこ...



お風呂の温度は何度？

寒い今の季節は浴槽につかることが多いと思います。入浴の温度を 1℃、湯船に浸かる時間を 1 分変えるだけで、体への効果は変わってくることをご存知ですか？

疲労回復には 42 度

交感神経が働き、新陳代謝が促進されるため、疲労物質の排出が行われます。

リラックス効果には 38 度

交感神経を鎮め、副交感神経を働かせることでリラックスでき、眠りの質も UP します。

ダイエットには食前 40 度のお湯に 15 分

体の表面に血液がまわって、一時的に胃腸の働きが抑制され、食欲が抑えられます。

入浴するときの参考にしてください！

かゆくて痛いしもやけ…

気温がぐっと下がる寒い時期になると、手足や耳、鼻などが赤く腫れてかゆくなってしまう「しもやけ」の症状に悩まされる人は少なくないのではないのでしょうか。真冬だけでなく、冬から春の季節の変わり目にも起こりやすいので、まだまだ注意が必要です！

しもやけ症状チェック！

- 手や足が全体的に赤く腫れている
- 手足の指、手のひら、足の裏（ふち）に赤い発疹がある
- 暖かいときはかゆくなり、寒いときは痛む
- 靴を履いたり、歩く時に痛みを感じる

しもやけを予防するには

○外に出る時は手足を防寒具で保温し、気温との温度差を無くす。

○肌を湿った状態で放置しない

手を洗った後、水分をふき取らずにそのままにしておくと、蒸発するときに皮膚の温度を奪われてしまいます。運動した後、汗で靴下がぬれたままになっていても、しもやけになりやすいので、替えの靴下を用意しておくといいでしょう。

○血行をよくする

軽い運動をしたり、ボディクリームなどで手足を優しくマッサージすることで冷えをなくすことで、しもやけを予防します。

しもやけになってしまったら

○しもやけには、とにかく血行をよくすることが大事です。その方法として、冷・温水に交互に手足をひたす方法があります。これは、しもやけのできやすい手や足を1、2分ごとに40℃位のお湯と冷水にひたすもので、お風呂場でなくても、洗面器があればできる方法です。終わったら忘れずに、手足の水分はふきとりましょう。


○症状が長引く時や、悪化した場合は放置せずに受診しましょう。



しもやけになってしまったら

○しもやけには、とにかく血行をよくすることが大事です。その方法として、冷・温水に交互に手足をひたす方法があります。これは、しもやけのできやすい手や足を1、2分ごとに40℃位のお湯と冷水にひたすもので、お風呂場でなくても、洗面器があればできる方法です。終わったら忘れずに、手足の水分はふきとりましょう。

○症状が長引く時や、悪化した場合は放置せずに受診しましょう。



ひとりでいよう

わたしと小鳥と鈴と
金子みすゞ

わたしが両手を広げても
お空はちっとも飛べないが
飛べる小鳥はわたしのよう
地べたを早くは走れない
わたしが体をゆすっても
きれいな音は出ないけれど
あの鳴る鈴はわたしのよう
たくさんを唄は知らないよ
鈴と小鳥と それからわたし
みんな違って みんないい

これは金子みすゞさんの「わたしと小鳥と鈴と」という詩です。わたしが初めてこの詩を目にしたのは小学生の時でした。自分に自信が持てずに周り比べては落ち込むという性格だったため、これを読んだ時に何かがずっと心の中に落ちた感じがしました。思春期まっただ中のみなさんは容姿や能力など、つい周りの人と比べてしまいがちですが、元々が違う人間です。周り違って当たり前なのです。自分は他の人とここが違うなあ、と感じた時は、「これはわたしの個性だ！」と自分で認めてあげてください。なんだか少し楽になりませんか？