

保健だより 11月号

令和 4年11月 2日 (水)

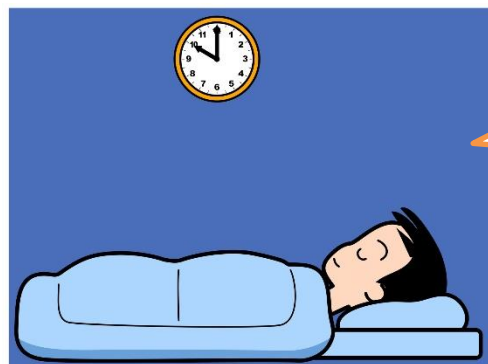
朝晩が特に冷え込み、日中でも肌寒いと感じる日が多くなってきました。早いもので今年も残り2か月となります。過去2年間、新型コロナウイルス感染症は年末年始に流行しています。感染拡大が生じた場合には、医療機関を速やかに受診できない場合も考えられますので、家の人と相談し、発熱等の体調不良時に備えて自己検査やセルフケアの準備をしておくことをお勧めします。



早寝・早起き・朝ごはん

生活リズムを整えよう！

生徒の皆さんの生活の様子を聞いていると、寝る時間が遅くなり12時過ぎまで起きている人や、朝ごはんを食べてきていない人など、生活習慣が心配な人が多い印象です。皆さんは、心も体も大きく成長する時期です。予定のない日は早めに寝て、睡眠時間はきちんと確保しましょう。



夜は10時までに
布団に入るのが理想的です。
塾などの予定がある日は
遅くとも11時までに寝よう！

朝ごはんをよく噛んで食べることで、
脳への血流が良くなり
勉強へのやる気もUP！



■皮膚の日…万全の乾燥・寒冷対策を

11月12日は「皮膚の日」。『いい(11)ひふ(12)』の語呂合わせだそうです。ちょうどこの時季—秋から冬にかけては空気が乾燥し始め、また強い寒さによって血行も悪くなるため、あかぎれやひび割れ、しもやけなど、手荒れをはじめ肌に関するトラブルが増え始めます。健康な肌を保つためには…



● お風呂

ぬるめのお湯にして、ゆっくり入ってあたたまります。熱いお湯は肌の保湿に不向きです。また、洗いすぎや、体をぬれたままにしておくことも避けましょう。

● 保湿クリーム

皮膚の油分を補うために効果的です。ただし、種類(成分)や個人の体質によって肌に合わないこともあります。とくに肌が弱い人は皮膚科で相談してみましょう。



痛い、かゆい、気になる…

ニキビ

どのようにできる？

皮膚の毛穴が皮脂で詰まり、そこにニキビ桿菌かんきんという細菌が作用してできます。

どこにできやすい？

皮脂が作られる「脂腺性しせんせい毛包もうほう」が多い顔、背中、胸、肩の上にできやすいです。

どうすれば予防できる？

- ていねいに洗顔し、余分な皮脂を取り除く。
- 髪の毛が皮膚にふれないようにする。
- ニキビをさわったり、つぶしたりしない。
- 栄養バランスのとれた食生活を続ける。
- 十分な睡眠をとる。



気になる場合は皮膚科で診察・治療を受けましょう。ちなみに「チョコレートやナッツ類を食べるとニキビができやすい」というのは誤った情報ですよ！

効果的な「感染症の予防法」とは？

新型コロナウイルスに加えて、インフルエンザや感染性胃腸炎も流行しやすい季節です。感染症の予防を徹底しましょう！

ポイント1 感染源をなくす

感染源とは？

- ・嘔吐物や便、尿などの排泄物
- ・血液や痰、鼻水などの体液や分泌物
- ・使用したティッシュなどの衛生用品
- ・菌やウイルスに汚染された食品など

これらを適切に処理することが必要！

嘔吐物があった場合は近づかないこと。消毒が必要です。

使用済みマスクやティッシュは、ビニール袋に入れ、口を縛ってからゴミ箱へ。



(1) 「飛沫・空気感染」を遮断するためには…

※ 空気感染… 空気中を漂う、菌やウイルスを含んだこまかい粒子を吸い込むことによって感染すること

① 室内を換気する



対角にある、2カ所の窓を開けると効果的

② マスクをする



咳やくしゃみをするときは… 咳エチケット



咳やくしゃみをするときは、口と鼻をマスクやティッシュ、腕で覆い、周りの人の方に飛ばないようにしましょう。

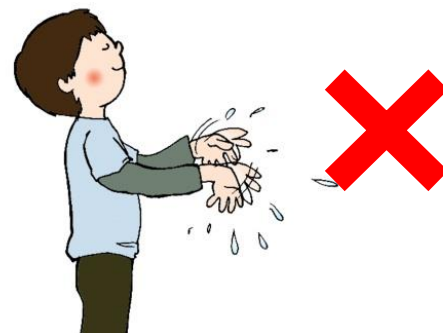
ポイント2 感染経路の遮断

(1) 「飛沫・空気感染」 (2) 「接触感染」

(2) 「接触感染」を遮断するためには…

※ 接触感染… 「手についたウイルス→ドアノブ→他の人の手→口」というように、手や物などについた菌やウイルスが体内に入り、感染すること

- ① こまめに手洗い・手指消毒をする ② 石鹸・ハンドソープを使って手を洗う ③ 必ずハンカチを持参する



食事前、トイレ・掃除後、外から帰った時は手洗い・消毒を。洗った後の水分をそのままにしておくのは×。清潔なハンカチを持参しましょう。



忙しくても、睡眠時間はきちんと確保を！

ポイント3 人の抵抗力の向上

- ① 栄養バランスのよい食事をする
- ② 規則正しい生活習慣を心掛ける
- ③ 適度な運動をする



④ 予防接種を受ける

インフルエンザや新型コロナウイルスの予防接種を受けたい人は、保護者の方とよく相談しましょう。