

保健だより 11月号

令和3年 11月 5日 (金)

肌寒い日が多くなってきました。最近の保健室の来室理由は、「頭が痛い」「お腹が痛い」「気持ちが悪い」の症状が多いです。朝と夜の寒暖差や、乾燥している空気など、体調を崩しやすい時期ですが、食生活や寝る時間、運動習慣などに気を付けて、寒さに負けない体を作りましょう。

今月は体育祭があります。行事を元気にやりきるためにも、毎日の検温や手洗い・消毒をしっかりと行いましょう。みなさんの活躍を楽しみにしています。



応急手当

ケガをして保健室に来た時に、「傷口を水で洗ってきた？」と確認しています。これは傷口に砂や土などが残っていると、そこから細菌が入り、傷の治りが遅くなったり、膿んでしまったりするためです。また汚れが残ったまま治ってしまうこともあります。

そのため、水道水できれいに洗って、しっかりと汚れを落とし、清潔なハンカチなどで拭いてから保健室に来てください。



打撲？ 捻挫？ に RICE 処置！

早い手当が、早い回復につながります！

Rest (安静)



プレーは中断！
試合中でも授業中でも！

Ice (冷却)



とにかく冷やす！

Compression (圧迫)



しびれない程度に
圧迫固定！

Elevation (挙上)



心臓よりも高く！

水筒を持ってきましょう

夏は熱中症対策もあり積極的に水分補給をしている姿をよくみかけました。最近は寒さを感じる日が増え、汗をかくことも減りましたが、水分補給は変わらずしっかりと行っていますか？保健室に「頭痛」「のどの痛み」「気持ち悪さがある」などの症状があって来室する人の多くは水分補給をしていないことが多いです。水分補給をすると、以下のような症状を防ぐことができます。

脱水症状

脱水症状は夏の暑い日だけ起こるもの、と考えていませんか？

実は冬の寒い日は、夏の暑い日と同じくらい脱水症状がおこる危険性が高いです。

冬は乾燥しているため、知らないうちに体の水分が空気中に逃げていきます。さらに、のどの渇きを感じにくく、汗もあまりかかないため、体が渇いている感覚が自分ではわかりにくいのです。そのため、水分は抜けていくのに体には水分が補給されない状況になり、頭痛やのどの痛み、気持ち悪さが出てしまい、脱水症状等を引き起こします。のどが渇く前に飲むようにしましょう。

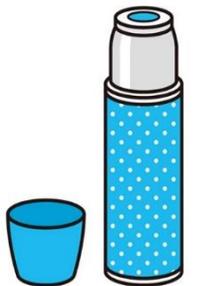


感染症

感染症にかかりやすくなる要因の1つとして、「乾燥」があります。インフルエンザウイルスなどは、乾燥している環境を好み繁殖をします。さらに人は冬場に免疫力が低下しやすく、ウイルスにとって繁殖するには最適な環境となります。

感染症にかからないためにも、手洗いや消毒のほかにも、予防対策で有効なことの1つは「のどを乾燥させないこと」です。これは水分をこまめにとることで対応できます。換気が欠かせない状況で、乾燥状態を防ぐことは難しいですが、休み時間のたびに少しでも水分補給をすることで、のどが乾燥している時間を短くすることができます。

うがいも効果的です。周りの人と離れて行ってください。



水筒の中身は、今までと同じで、水・お茶・スポーツドリンクになります。これらであれば温かいものでも問題ありません。水分補給で体を温めながら、健康管理もしっかりとおこなっていきましょう。

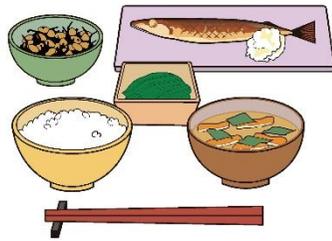
体を守る機能「免疫」

体内に侵入したウイルスや細菌などの“異物”を攻撃して殺す、または排除するはたらきを「免疫」といいます。免疫には個人差があります。同じような環境で生活して、同じような行動をしていても、かぜを良くひいてしまう人とあまりひかない人がいるのはそのためです。

かぜやインフルエンザをはじめとする感染症が特に流行しやすくなるこの時期は、手洗い・消毒などの感染症対策とともに、この免疫の力を少しでも高めておくことも予防の基本になります。免疫力を高めるためには、以下のことが有効です。



十分な睡眠（休養）



栄養バランスのとれた食事



適度な運動

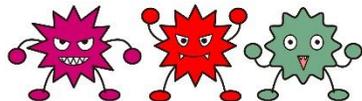


ストレスの発散



リラックスする・よく笑う

予防接種について



予防接種には、ウイルスの毒性を抑えたり、死滅させたりして作られた「ワクチン」を体内に入れることで、インフルエンザなどの特定の感染症を予防するために、免疫を活性化させる働きがあります。そのため、感染しにくくなったり、感染してしまった場合でも、症状を軽くするなどの効果があります。

明らかな発熱があるときや、急性疾患にかかっているとき、体調不良など、医師が適切でない状態と判断した場合には予防接種を受けることができません。

11月8日は「いい歯の日」

11月8日は、いい（11）歯（8）の日です。皆さんは毎日の生活の中で、歯を長く使い続けるためにしていることはありますか？歯医者さんでの定期検診や歯の掃除、むし歯の治療もちろん、歯を守るためには必要なことです。食事の後に歯みがきをするだけでもむし歯や歯肉炎などの病気を防ぐことはできます。むし歯にならないよう、歯みがきをしっかりとしましょう。

また、「歯」ばかり注目されることが多いですが、口の中には歯以外にも大切なものがあります。それは「唾液」です。唾液には様々な役割があり、皆さんの口の中の健康を守っています。

機能性◎のスグレモノ！ 唾液のはたらき

●消化を助ける
（デンプンを分解）

●そしゃく・
飲み込みの補助

●口の中を湿らせて
発音をスムーズに

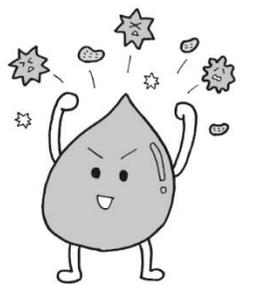
●食べ物を溶解し、
舌で味覚を感じさせる

●食べ物のカスや
細菌を洗い流す

●病原微生物への
抵抗力がある

●急激なpHの
変化を防ぐ

●歯にカルシウムなどの
ミネラルを補給する



食べ物をゆっくりとよく噛んで食べると、口の中にはたくさんの唾液が分泌されます。その唾液の中には、上記のような優れたはたらきがたくさんあります。歯や口の健康を守り、消化吸収もよくなります。よく噛んで食べるようにしましょう。

☆唾液をたくさん出すコツは、口を大きく動かすことです。そうすることで噛む回数が増え、より多くの唾液が分泌されます。

