

ほけんだより

2020年 1月号
城星学園中学・高等学校 保健室 田中

あけましておめでとうございます

みなさん、充実した冬休みをすごせましたか？休みが明けて、早速課題テストがあり、これからは合唱の練習が本格的に始まりますね。昨年同様、この時期はインフルエンザが流行りはじめるので、教室の換気、うがい、手洗いを徹底して、元気よく合唱コンクールをむかえられるようにしましょう。

新しい年になり、気持ちも新たに、今まで興味がなかったことに、少し手を伸ばしたり、あまり話したことのないクラスメイトと話してみたり…きっと新たな自分を知るきっかけになりますよ。今年もどうぞよろしくお願い致します。

肌にうるおいを…

目には見えませんが、この季節、空気が非常に乾燥しています。肌が乾燥すると、かゆみができるなど、肌トラブルがでやすいです。ケアを徹底しましょう！

お風呂はぬるめで短時間

熱いお湯や、長時間の入浴は肌の表面の「皮脂」を奪い、乾燥しやすくなります。温度は39～40℃、湯船につかる時間は15分ほどを目安に。

綿の肌着を

アクリルやナイロンの肌着は、かぶれやかゆみを引き起こすことがあります。保温性のある綿のものがおすすめです。

加湿器で湿度を50～60%に

暖房の効いた室内は乾燥しがち。加湿器がないときは、濡れタオルや水を入れたボウルを置くといいですよ。

クリームで保湿

お風呂あがりなどに、クリームを薄く、まんべんなくのばして保湿を。毎日の積み重ねが大切！

水分補給

じつは冬も大切！

流行るのはインフルエンザだけではない！

ノロウイルスにも気をつけよう！

□どんな症状になるの？

潜伏期間（24～48時間）のあと、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛があります。熱はそれほど上がらず、1～2日続いて治癒します。軽い風邪のような場合もあれば、一日に何度も吐く場合もあります。

□予防には？

ノロウイルスは感染している人の嘔吐物や便などの中にいます。感染力がとても強いので、しっかり手洗いするのが一番の予防です。

□なってしまったら？

治療薬はありません。こまめに水分をとって、ゆっくり休養しましょう。下痢止めは回復をおくらせることがあるので、使わない方がいいでしょう。

夏には熱心になっていたのに、冬になると忘れがちな「水分補給」。

汗もかかないし、必要ないのでは？と思う人もいるかもしれませんが、実はじっとしていても尿や便、皮ふや呼吸から水分はどんどん出ています。

「水分補給」は カゼやインフルエンザの予防にも

- のどや鼻の粘膜をうるおしてウイルスの感染を防ぎます
- 侵入したウイルスを痰や鼻水と一緒に外に出す働きを助けます

ひいてしまったあとも…

発熱や下痢、嘔吐があったら、いつも以上に水分補給が大切です。

笑って1年を過ごしましょう！

どれも、笑うことが心や体にいいと教えてくれる名言です。

- ・幸せだから笑うのではない 笑うから幸せなのだ —アラン(1868-1951) フランス
- ・笑いとは、地球上で一番苦しんでいる動物が発明したものである —ニーチェ(1844-1900) ドイツ
- ・笑いは消化を助ける 胃酸よりはるかに効く —カント(1724-1804) ドイツ

「笑い」に免疫力や自然治癒力を高めたり、ストレスを減らす効果があるといわれるようになったのは、最近のこと。まだ研究が進んでいないはるか昔の人も、「笑い」の効果を感じていたんですね。

Happy New year