

ほけんだより

兵庫県立芦屋高等学校
1年1建室
平成30年 1月18日

1月もあとという間に半分すぎました。「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る」といわれ、日が経つのが早く感じられる時期です。寒さが身にこたえる毎日ですが、体調管理を前に時間ロスしないよう工夫して過ごしましょう。



寒い時期の体調管理に役立つあったかメソッド

体が冷えると、いろいろな所に不調が起ってきます。外も寒ければ教室も寒い...どこもかしこも寒い... そんな時に少しも体をあたため、不調を予防する方法を紹介합니다。

寒い時に起こりやすい不調はこんなものがあります。

<h4>① 感染症(かぜ等)</h4> <p>冬はウイルスが活発ということもありますが、体温が下がると免疫カモ下がるため、感染症にかかりやすくなります。</p>	<h4>② 肩こり</h4> <p>寒くて血流が滞ると、肩がこり固まります。また、体をうごかさず、重い服を着込むことも肩こりを悪化させます。</p>	<h4>③ しもやけ・あざ</h4> <p>冷たい空気によって指先、耳、鼻などの血流が悪くなり、腫れやかゆみ、赤みのがしもやけです。あざも、寒さや乾燥で皮膚がゴックリ割れたものです。</p>	<h4>④ 腹痛</h4> <p>寒さから体を守る(=体温を保つ)ために腸が強く収縮して腹痛を起すことがあるようです。女子では生理痛がひどくなる人もいます。</p>
--	--	---	--

インフルエンザ、もしかかたら... キーワードは「いいタイミング」

1月に入り、インフルエンザ最盛期到来です。予防に心を配っても、うつかりかかるとはあります。もしインフルエンザにかかたら... タイミングよく対処するポイントとは??

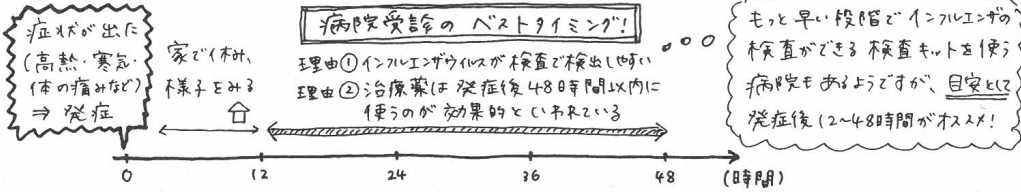


① 体に症状が現れたとき - 風邪かな? インフルエンザかな? の見分け方

風邪	インフルエンザ
<p>車厘木の頭痛、風邪をひくと、鼻水や咳、くしゃみ、のど痛などの局所症状が主としておぼろしく出てきます。高熱はほとんどないです。</p> <p>のどの痛み (39度以下)</p>	<p>ひどい頭痛、インフルエンザは、全身に急激に症状が出ます。* 予防接種をしていたりウイルスの型によっては高熱が出ないことも多い</p> <p>高熱 (38-40度)</p> <p>関節痛・筋肉痛</p>

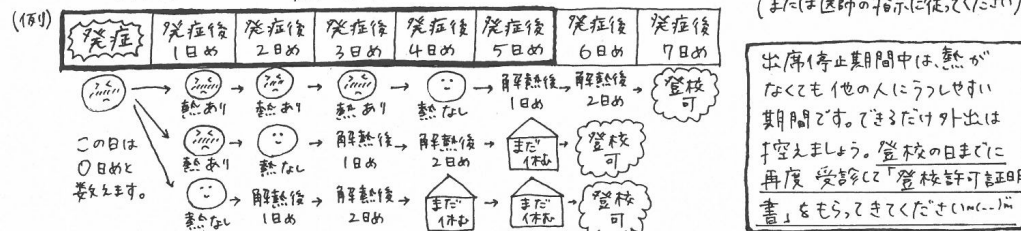
* 「インフルエンザかも」と思ったら、念のため受診しましょう。

② 受診してみようかな、と思ったとき - 受診のタイミング



③ インフルエンザで療養することになったとき - いつまで休む? 出席停止期間

* インフルエンザと診断されたら、学校に一報入ってください。
* 出席停止期間は「発症後5日目を経過し、かつ再度発熱後2日を経過するまで」です。
(または医師の指示に従ってください)



出席停止期間中は、熱がなくても他の人にうつしやすい期間です。できるだけ外出は控えましょう。登校の日までに再度受診して「登校許可証明書」をもらってください。(1年1建室)

少しの工夫でもっとあたたかすごせ! オ手軽な方法は...

肌着 → インナー → 暖か素材

矢印の部分がピク...とした服は、より暖かいです。

「学校内ではマフラーや手袋は取らないでア坎もの。」
そんな時は...

できるだけ首元のつたまを袖の長いインナーを着ておく。

+

シャツのボタンは上まどい。

+

足の指を履き、足元をカバー。

肌には角虫する肌着は、ピクッとするもの、その上はきつすぎないインナー。更に上から暖かい素材のセーターやフリース等を重ね着するのがおすすめ。服と服の間に空気の層がたまり暖かいです。

首、足首、手首には太い血管が通っていて、ここが冷えると中を通る血液も冷えて、体全体を冷やします。マフラーや手袋、レッグウォーマー、厚手の靴下、タイツ等を守ります。

あたたかいココア

あたたかいお茶

お風呂

入浴剤

お風呂

肩甲骨側

お尻側

兼用指輪の中に埋め込んでおく

つま先立ちをして履くのを繰り返す

足の指をゴキッとする

上まじは手袋にとる。体をあたためる食料は、食べ物です。1.5度温かい水を毎日飲むと、体が暖かくなります。1.5度温かい水を毎日飲むと、体が暖かくなります。(本の内頁から参考になった人にお礼!)

見たるカイロを使っている人は左の肩甲骨の間に貼ると肩こりに、肩甲骨の下に貼ると下半身の冷えに、お尻の下に貼ると腹痛に良いです。

手先や足先の冷えが辛い時は、血流をよくするために重たい靴、毛布、マッサーすると◎

あなごのほら! 教室の換気はメリッ那么多

教室の窓が開いた途端、冷たい風が入り「オーイ!! (何で開いたのかんぞ?)」
そんな声がきこえてきます...

換気のメリッ

① 感染症リスクが下がる

② 体感がよくなる

③ 夏が「ホッ」として、気分が爽やかになるのを防ぐ(こもったCO₂濃度が上がり、身体症状を起す)

コツは、外側と廊下側の窓を両方あけて風の流れを作ること! (本時間5分だけ開けておこ!!)

カウンセリングのお知らせ

1月~2月のカウンセリングの日程です。

1/9(金)、1/26(金)、2/2(金)、2/9(金)

午後から(詳しい日程表は尋ねてください)

*年間予定にあたる% (金)は「なくなりました」になります。

申込みと人に話すこと、必ず客観的に、冷静に考えらるようになります。必ずしも言葉に表れます。

申し込みは養育相談担当の本田先生(1年1建室)に!