

ほげんぼより1月

柏陵高校 保健室
3C 保健委員
令和2年1月発行

新しい年が始まりました。今年も保健室をよろしくお願ひします！

1月20日は「大寒」で、1年で最も寒い時期とされています。これから、冬本番です。冬休み中、生活リズムや食生活が乱れてしまった人は切り替えて、寒さに負けない体をつくり、感染症予防のためにも『早寝・早起き・朝ごはん』で、免疫力を高める生活を心がけましょう。

冬の健康 そととなか



1・2年生のみなさんへ

持久走、こんなことに気をつけましょう

走る前	走っているとき、走ったあと
<ul style="list-style-type: none"> 朝(昼)ごはんをしっかり食べる のどが潤いていなくても水分をとる 睡眠を十分にとっておく 手足の爪は短く切っておく ウォーミングアップをしっかり行う 	<ul style="list-style-type: none"> 最後まで自分のペースで走る 途中で体調が悪くなったら走るのをやめ、先生に伝える 近くにいない場合は、周りの人に伝言をお願いしてください ゴールしても急に止まらず、しばらく歩くようにする 体が冷えないようタオルでしっかり汗を拭く

《持久走で多い多いけが》

- 足のマメ
- 足がつる(けいれん)
- 中足骨の疲労骨折 …足の甲が痛む
- 腓骨筋炎 …膝の外側が痛む
- 足底筋炎 …足の裏が痛む
- シンスプリント…すねの内側、下部が痛む



痛みが続く、しばらく経ってもよくなる場合は整形外科を受診しましょう。その際は、保健室に連絡してください。

空気が乾燥し、風邪やさまざまな感染症が流行し始める冬季。風邪やインフルエンザ予防のために正しいマスクの着用方法を覚えよう！！

＜マスクの役割＞

マスクの正しいつけ方を確認する前に、まずはマスクがどのような役割を果たしているのかについて見ていこう！！

○風邪予防や口元の保湿に

マスクをつけることの第一の目的は、自分を風邪や感染症から守るためという方が多いはず。風邪などのウイルスは細菌と違って湿度が低いと生存時間が長くなるため、空気が乾燥する時期にマスクをつけて口元を保湿しておくことで風邪予防の効果が期待できるといわれています。

＜マスクの正しい使い方＞

こんな使い方をしていますか？



マスクのすき間が空いている



マスクから鼻がでている



マスクをあごにかけている



使い捨てのマスクを何度も使う

○マスクの外し方

使用後のマスクには、ウイルスが付着している可能性が高いため、手も洗って片付けよう。



○マスクの廃棄方法

マスクを外した際は、ゴミ箱に直接入れず、専用のゴミ箱に捨てましょう。専用のゴミ箱があれば、マスクをビニール袋に入れて口を閉じてから廃棄するのがおすすめです。

○咳エチケット

せきやくしゃみなどで空中に飛び出た飛沫を吸い込むことにより、感染を引き起こします。1回のせきやくしゃみで体外に放出されるウイルスは、1万~100万個とも言われており、飛沫の届く範囲も1m~2mと広がっています。待合室には、他の患者様もいらっしゃるので、せきやくしゃみなどの呼吸器症状がある方は感染を防止するためにマスクを着用するしかありません。

3-C 森田・森川