

# ほけんたより 11月

君津商業高校 保健室

朝晩ぐんと冷え込むようになりました。風邪をひく人も増えています。手洗い、うがい、十分な睡眠、そして衣服の調節をしっかりと行いましょう。

## 教室の換気をしよう

閉め切った部屋の中は...

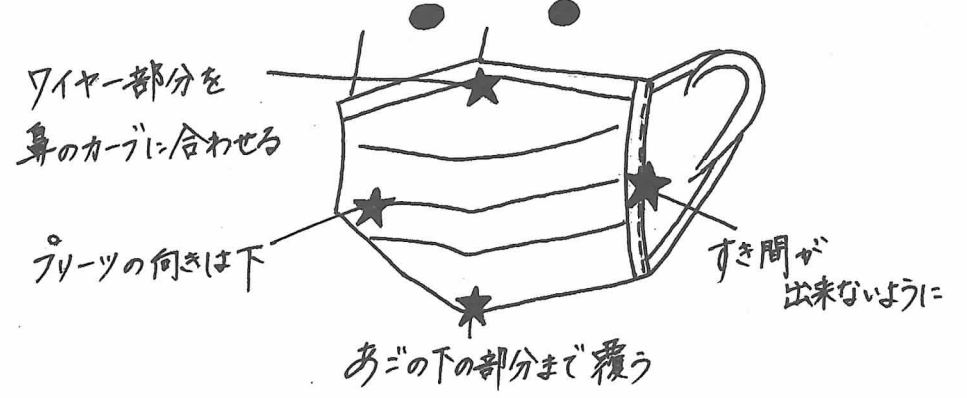


いつもキレイな空気だよ!!

- <二酸化炭素> 吐く息からどんどん排出されます。頭痛にもなりやすく、集中力が低下します。
- <ホコリ・ウイルス> 空気が乾燥するこの時期は、ウイルス・細菌にとって天国の様な状態。
- <熱気> 高すぎる室温は眠気を誘います。

換気している間はちょっと寒いですが、気持ちよく教室で過ごすために大切です。風邪やインフルエンザ予防にも繋がります。窓とドアを開けて、空気の通り道をつくって下さい。

マスク 鼻から顎までしっかり覆う。



はずす時は、ヒモを持って顔からはずす。マスク表面には触れずにゴミ箱へ。

「先生、マスクください。」と来室する人が増えてきました。予防の為にマスクを付ける事はとても良い事です。しかし... 正しく付けなければ効果がありません。また、中には「伊達マスク」の人も...!? これからの時期、インフルエンザが流行してきます。手洗い、うがい、マスクで予防をしましょう!!



全校生徒分のマスクを用意する事は出来ません... 自分でしっかり用意してくれると助かります。

# 手足の冷え予防



手足の冷えは寒い季節にひどくなります。  
本格的な寒さになる前に予防しましょう。

## 1) からだが冷えると...

頭痛・腰痛・生理不順・肌荒れなど  
様々な不調を引き起こす可能性があります。

## 2) 3つの首を温めよう

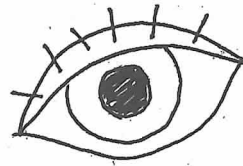
「首」「手首」「足首」動脈が皮膚に近いところにあるため、温めると血流がよくなります。

登下校中、マフラーや手袋を着用し、冷やさないように工夫してください。また、肌着を着ることも大切です。保温機能が高く、フィット感のあるものがオススメです。

## 3) 湯船にしっかり浸ろう

面倒でシャワーだけで済ませていませんか？

熱すぎる湯温は長く浸ってられない。リラックスする  
どころか交感神経が活発になってしまう事があります。  
ちとっぴりぬるいと感じるくらいがベストです。



心配です。

## ～カラーコンタクト～

“瞳を大きくパッチリ見せられる” “すっぴんでもなんとかなる”  
“付けている子が他にも沢山いるから大丈夫” 等...

こんな理由で、カラーコンタクトを付けている人がきついているのかな？  
でも、本当に大丈夫ですか？ そのカラーコンタクトはどうやって  
購入しましたか？ 眼科？ お店？ インターネット？

カラーコンタクトによって眼にトラブルが起きてしまった人が沢山  
います。そのほとんどの人が、購入前に眼科医の診断を  
受けず、インターネット等で購入していきなす。

おしゃれが目的であったのに... それどころか自分の眼に  
障害が残ってしまう事があるんです。

「危険だと分かっていたのに」そんな後悔をしてほしくない。

よく考えて、選択してください。

色々自分にプラスする事だけが、おしゃれではないと思います。

もちろん、学校のルールではカラーコンタクトは禁止です。

知りたい事、聞きたい事がある場合は保健室まで  
来てください。