

ほけんだより 1月



栃農高保健室

おぼえておこう

体温計の正しい使い方



体温計の電源を入れ、表示部に「L°C」が出たら準備完了



② 体温計の先はわきのくぼみの中心にあてる



③ 下から押し上げるように持ち上げ、わきをしめる

今月の保健目標

冬の感染症を予防しよう！



知っていますか？「かくれ脱水」

「脱水」と聞くと夏に起こるものだと思いますか？いいえ！実は、冬も要注意なんです！汗をかいていなくても呼吸や皮膚からの蒸発などで体の水分は奪われています。空気が乾燥する冬は、汗以外の形で水分が失われがちです。

また、あまり汗をかかないため「水分をとろう・のどが渴いた」と思いにくいのに、冷たい水は体が冷えるため飲まない人が増えがちです。しかし、人間の体にとって必要な水分量は冬でも同じです。水分が不足すると、口の渇き・疲労感・倦怠感・集中力の低下・めまいなどさまざまな症状が現れます。かくれ脱水にならないために、のどが渴いたと思っていなくても、こまめに水分補給をしましょう！

～かくれ脱水の予防～

①こまめな水分補給を心がける

水だけでなく、温かい飲み物やスープ、お茶がおすすめです。

②加湿器で室内の湿度を保つ

50～60%程度が最適です。

③肌からの水分蒸発を防ぐ

保湿クリームや露出の少ない服を着て水分が逃げるのを防ごう。



◆治療勧告書について◆

医療機関の受診が必要な生徒に通知を配付しています。受け取ったみなさん、受診しましたか？「部活で忙しい」「痛くないから、異常は感じないから」と後回しにしていますか？まだ医療機関を受診していない人は早急に受診しましょう。今年度の治療は今年度中に済ませよう！
受診した人は、保健室まで報告に来てください！



◇予防法◇

1. 規則正しい生活リズム
2. 手洗い・うがい
3. 栄養バランスのよい食事
4. 運動で体力をつける
5. 十分な休養
6. マスクの着用(咳エチケット)
7. 部屋の換気



手は洗えば洗うほどいい？

手荒れには要注意！

洗いすぎやせっけんの洗い残しなどで手が荒れると、皮膚のバリア機能が落ちます。清潔なハンカチで拭き、スキンケアも十分に。



汗をかいて免疫力を高めましょう

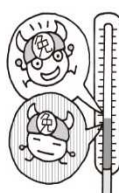
免疫力

免疫機能は体温が高いと活性化

し、体温が1℃上がると、免疫力は5～6倍にもなると言われています。

その体温を調節するのに欠かせないのが発汗機能です。発汗のために必要なのが「汗腺」。

赤ちゃんの汗腺の数は大人と同じですが、全体的に汗腺が活動してはいません。成長とともに活動する「能動汗腺」が増加し、2～3歳頃までに発汗機能が完成します。



能動汗腺

能動汗腺を増やすには

2～3歳頃までに適度に汗をかく生活を送る必要があります。寒い冬も外で遊ばせましょう。ポイントは厚着をしないこと。動くとき、暑くなるので上着は無理に着せず、肌着やセーターなどで調節すれば十分です。

汗をかいたらこまめにふきものに替えてあげてください

