

保健だより12月号



2011年12月7日発行
松山聖陵高等学校 保健課



12月22日は、冬至。太陽が戻ってくる日という意味で「一陽来復^{いちようらいふく}」ともいいます。物事がよいほうに向かうという意味にも使われる言葉です。

今年は、いろいろなことがありました。冬至を境に日が少しずつ長くなるように、よいこと・うれしいことが少しずつ増えていきますように。

冬にも節電にチャレンジ！！

☆ 重ね着

重ねた衣類の間のできる空気層に、体温を閉じ込めて暖かくします。

☆ ひざ掛け

面積の大きな太ももや腰を暖かくして、冷えを防ぎます。

☆ 「首」の保温

寒さは、首筋や手首・足首から入り込んできます。

☆ からだを動かす

ストレッチなどで軽く動くと、血行が良くなって温まります。

☆☆寒さをガマンしすぎて風邪をひかないように気をつけて！！☆☆



インフルエンザ 予防接種を受けるとき

《予防接種に期待できる効果》

☆ 重い合併症を防ぎます。

☆ 集団での大流行を防ぎます。

《接種を受けるときの注意》

☆ 体調が悪い時は延期する。

☆ 接種を受けたら安静にする。

※ 予約期間が決まっている医療機関もあるので、接種を希望する人は早めに問い合わせてください。



ていねいな「手洗い・うがい」を心がけよう！

手洗いの方法

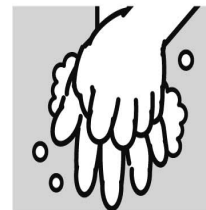
まず、水で手を洗います。そして石けんを泡立て、手の甲をもう片方の手の平でこすり洗います。



指を組み、両手の指の間をこすり洗いし、その後、親指をもう片方の手で包み、こすり洗います。



手の平を、もう片方の手の指先でこすり洗います。細かいシワの間も、意識して洗いましょう。



最後に、手首をもう一方の手で洗います。水でよくすすぐあと、清潔なタオルなどで手をふきます。



うがいの方法

まず、手洗いをします。その後、清潔なコップに、水、うがい薬、お茶などのいずれかを入れます。



口の中の細菌や食べかすを洗い流すため、まずはブクブクうがいをします。目安は15秒です。



水やうがい薬を口に含んで上を向き、「アー」と声を出しながら、ガラガラうがいをします。



ガラガラうがいを何度か繰り返します。1回15秒が目安ですが、無理のないように行ないましょう。



参考：茨城県メディカルセンター（URL <http://www.imc.or.jp/column/mame0902.html>）

（参照：日本学校保健研修社「健」2011-12月号）