

ほけんだより



2017年
阿南工業高校
保健室

新しい年がスタートしました。本格的な寒さを迎えるこの時期は、インフルエンザや感染性胃腸炎が流行します。規則正しい生活で免疫力を上げ、“こまめな手洗い”や“咳エチケット”で感染を予防しましょう。3年生は高校生活も残り少なくなってきました。春からは新しい環境での“自立”を控えています。目指す自立の一つに『健康を自分で管理する』こともぜひ加えてください。1・2年生も、その準備はすでに始まっています。まずは、インフルエンザのシーズンを、しっかり自己管理をして乗り切りましょう！

冬の健康管理 きちんと正しい知識を



① 市販のカゼ薬、正しい使い方は？

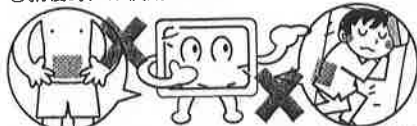
カゼを治すのはからだの力。熱、鼻水、せきは、からだウイルスと戦っている証です。市販薬は、症状がひどくて体力が消耗するときに、その症状を抑えてからだの力をサポートするために使います。



② 低温やけどをしないために

カイロなど50℃程度のものでやけどは起こります。皮ふの深いところまで壊すので、痛みが軽くても病院へ。予防は、

- ①肌 directly であてない
- ②同じ場所に長時間あてない
- ③就寝時には使用しない



③ ノロウイルスの感染をストップ！

もし家族が感染したら、嘔吐物や便をすばやく処理。その後、塩素系漂白剤でふき取ります。感染力が強いので、処理には使い捨てのエプロン・マスク・手袋を着用しましょう。



④ 加湿器の上手な使い方は？

設定は50～60℃。設置の条件は

- ①壁の近くに置かない。カビや結露の原因になります
- ②出入口から離す
- ③エアコンの風をうまく循環させる



⑤ 夜、せきが止まらないときは

加湿器をかけて、部屋が乾燥しないようにしましょう。温かいものを飲んだり、蒸したタオルを鼻や口に当ててのどを潤すと、楽になることもあります。



⑥ カゼのときのお風呂の入り方

ぬるめのお湯で疲れない程度の時間入りましょう。上がったら湯冷めをしないよう、手早くからだや髪を乾かします。ただ高熱や下痢のときはやめたほうが良いでしょう。

