

# ほけんだより



国府高等学校保健室  
令和 3 年 11 月号

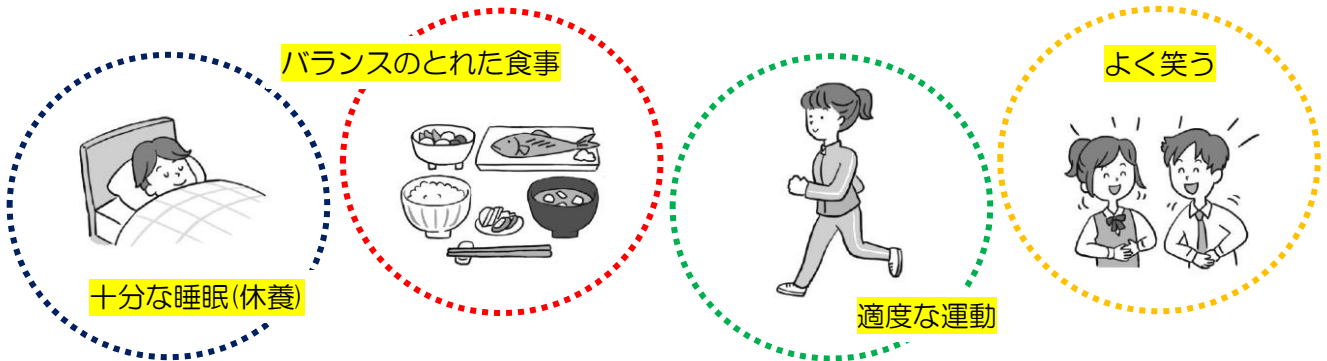
今年は一気に冷えて、秋が深まってきましたね。この時季は、からだがかげに慣れていないため体調を崩しやすくなります。今までどおり、うがい・手洗い・換気はもちろんのこと、食事や十分な睡眠にも気を配り、体調管理をしっかり行いましょう！

## 体を守る機能 ~ 免疫 について ~

コロナ禍になり「免疫」という言葉をよく耳にするようになりました。体内に侵入したウイルスや細菌などの“異物”を攻撃して殺す、また排除する働きを「免疫」といいます。免疫には大きく個人差があり、例えば同じような環境で生活して同じように行動していても、かぜをよくひいてしまう人とあまりひかない人がいるのはそのためです。

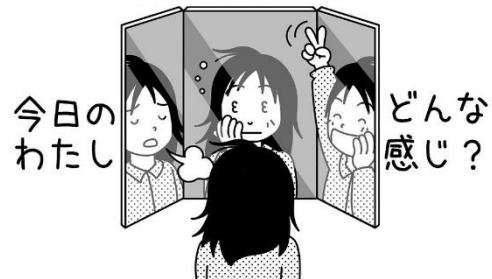


かぜやインフルエンザをはじめとする感染症がとくに流行しやすいこの時季、手洗いなどの対策とともに、この免疫の力を少しでも高めておくことも予防の基本といえます。



## 朝の体調チェック！

- 熱はないですか  
(37.0℃以上の時は、確認のため  
もう一度測ってみてください。)
- 寒気はしませんか
- 咳・鼻水は出ませんか
- のどの痛みはないですか
- だるさを感じませんか



わずかな体調の変化は、自分自身でなければわかりません。毎朝の体温測定時に健康観察（自分の体調を気にかける）をしてください。「いつもと違うな」と感じた時には、家族の方と相談するなどして、早めに受診・休養をしてください。

感染症に『かからない・広げない』ために一人一人ができることをしよう！

## 11月9日は、換気の日 でした♪♪♪♪



保健委員が昼休みに換気啓発の放送を流しています。放送が聞こえたらすすんで換気をお願いします。

たくさんの方が集まる教室のような場所には、ウイルスや病原菌が蔓延します。一定の時間ごとに換気をし、ウイルス等を外に追い出すことが大切になってきます。

また、1時間勉強して、ちょっと疲れた頭をスッキリさせる効果もあります。いい空気的环境に慣れると、空気のよどみがわかるようになりますよ。よどみを感じたら人任せにせずに一人一人が意識して、クラス全員で換気をしましょう！

## 冬が来る…ひふのトラブルにご用心

これからの季節はちょうど、ひふについて特に注意してほしい時季でもあります。

冬の寒さや乾いた空気はひふの大敵。ひび・あかぎれ・しもやけなどにつながりやすくなります。

これらを防ぐには、栄養バランスのよい食事や十分な睡眠など、生活習慣でからだ全体を元気にすることが大きなポイント。さらに、スキンケアクリームなどを活用してひふを守ることも効果があります。なお、もともとひふが弱くトラブルが起こりやすい人は、受診をしておくなど早めに対策を練っておきましょう！

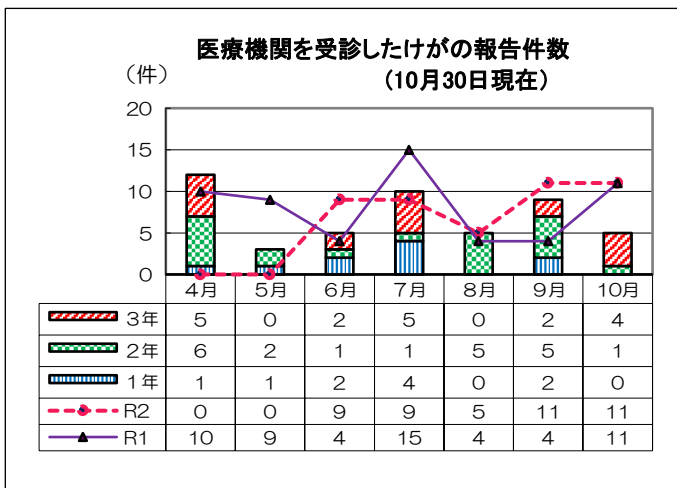


## けがの発生状況



今年度、医療機関を受診したけがの報告を**49件**

(10月30日現在) 受けています。10月のけが発生件数は落ち着いていました。近頃は**日没時間が早くなってきています。今まで以上に周囲の安全にも気を配って**生活をしよう。



### 正しいアイシングを知ろう！

打撲や捻挫などの処置は「アイシング」が基本。患部を冷やすことで過剰な発熱や腫れなどを抑え、損傷の程度を軽くする効果があります。冷やすときは氷水がおすすめ。しっかり冷やすことができ、なお冷やしすぎることもありません。

### アイシングをしている時の感覚の変化

- ① 痛い
- ↓
- ② 温かい
- ↓
- ③ ビリビリする
- ↓
- ④ 痛みを感じない



※ ④の状態になったらいったんアイシングを中断します。感覚がもどってきたら、またアイシングを再開しましょう。

