

ほけんだより



国府高等学校保健室
令和4年1月号

明けましておめでとうございます。この時期は1年で最も寒さが厳しく空気も乾燥しているため、風邪やインフルエンザが流行しやすくなります。体の免疫や抵抗力の維持に努めてください。

感染症 かからないためには予防が大切



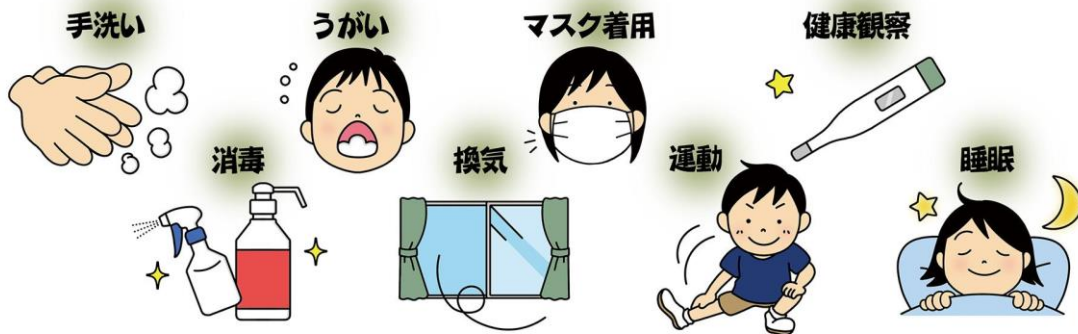
コロナ? インフル? ただのカゼ?



特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい!

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

コロナもインフルもカゼも… 予防方法は同じです



加湿器を 設置しました



今年度も各教室に加湿器を設置してあります。

人間の身体が最も快適だと感じる湿度は、50~60%程度といわれています。空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、ウイルスが体内に侵入しやすくなります。また、加湿は風邪やインフルエンザ予防だけでなく、静電気を防ぐことにも役立ちます。

☆ この加湿器は、数年前に学校薬剤師の曾田先生からご寄付いただいたものです。

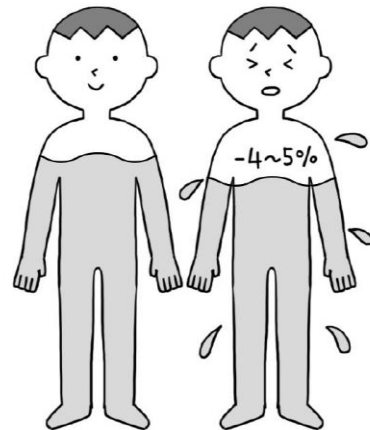
大切に使いましょう!

タンクの水を長時間入れっぱなしにしない、水量のチェックをこまめに行う、タンクの清掃を行うなど加湿器の管理もお願いします。

冬なのに？冬「だから」要注意 ⚠️ 脱水

「脱水」とは、体から排出される水分量の増加や摂取する水分量の不足によって、体内の水分が減少した状態をさします。一般的には、私たちの体がもっている水分のうち4～5%くらいが失われると、めまいや疲労感など、脱水による症状が現れるとされています。

脱水は『汗をかきやすい夏に起こるもの』というイメージがありませんか？でも、実は冬でも起こるのです。冬は空気の乾燥や暖房によって体の水分量が少なくなることに加え、寒さで「冷える」「トイレに行く回数が増える」などの理由で、あまり積極的には水分を補給しない環境と言えます。



いまから準備・対策を... 花粉症

「1月だから、花粉はまだ…」と思うのも無理はありませんが、花粉症は敏感な人、症状が重い人では1月頃から出始めることもあるそうです（すでに身をもって実感している人もいるかも?）。

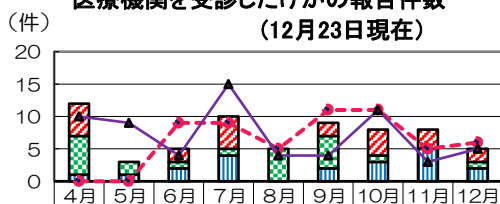


新聞やテレビのニュースなどで発表されるスギ花粉の飛散開始日は、『1cm²あたりの花粉数が2日連続で1個以上になった最初の日』とされています（公益財団法人日本アレルギー協会花粉情報標準化委員会による）。

本格的な飛散が始まる前でも、鼻水やくしゃみ、目のかゆみなどが出て、なおかつ「かぜやインフルエンザなどの感染症ではない」と診断されたら…早めに耳鼻科に行って受診・相談するなど、花粉症対策を立てておきましょう。本格的な飛散シーズンの前に有効な対処法が見つかるかもしれませんよ！

けがの発生状況

医療機関を受診したけがの報告件数 (12月23日現在)



3年	5	0	2	5	0	2	4	3	2
2年	6	2	1	1	5	5	1	0	1
1年	1	1	2	4	0	2	3	5	2
R2	0	0	9	9	5	11	11	5	6
R1	10	9	4	15	4	4	11	3	5

今年度、学校管理下において医療機関を受診したけがの報告件数は、現在**65件**です。(12月23日現在)
とくに「足首ねんざ」が最多で起きています。準備運動などで体をしっかり温めてから活動するようにしましょう★

スポーツ振興センターの手続き忘れていませんか？

授業・登下校・部活動などでけがをして受診をした場合には、保健室に報告にきてください。手続きが途中の人も忘れずに書類を提出してください。