

ほけんだより 1月

一年を表す「今年の漢字」が発表されるのを年末にテレビで見た人も多いと思います。新年は、逆にどんな一年にしたいか考えて漢字を選んでみるのはいかがでしょうか。私が選ぶのは「健」。今年もみなさんの心と身体の健康のためのお手伝いを頑張ります！さて、新しくスタートした一年、みなさんはどんな漢字を選びますか？

新年を迎えて、みなさんの夢は？

縁起がいいと言われる初夢は「一富士・二鷹・三茄子」。でもなぜ？
 富士は、高く美しい山。高い目標や理想を現します。
 鷹は、鳥のように大空を舞う。可能性の広がりや自由な行動を現します。
 茄子は、事を「成す」。いろいろな説があるようですがポジティブな感じがいいですね。
 ところであの元テニスプレーヤーの松岡修造さんの言葉に「夢ってのは寝て見るもんじゃない。起きて見るもんだ！」というのがありました。2017年。みなさんの起きて見る夢はなんですか？



冬も水分補給でカゼ対策

夏場は熱中症対策で熱心だった水分補給。なのに寒くなって忘れがちになっていませんか？ 水分補給は、うがい、手洗いと同じようにカゼの大事な予防策です。

カゼのウイルスは乾燥が好きで湿気が苦手。だから水分補給で鼻やのどの粘膜をうるおすと、からだに侵入しづらくなるのです。また侵入したウイルスを鼻水や痰と一緒に外に出す作用もスムーズになります。

カゼで発熱、食欲不振、下痢、嘔吐などがあるときも、水分はどんどんからだから出ていきます。いつも以上に水分の補給を。

水分補給は夏だけじゃない！



1 2月保健室来室状況

病気で利用した人数	38人
一番多かった症状	頭痛(12人)
けがで利用した人数	121人
一番多かったけが名	打撲(30人)

1 2月中旬からインフルエンザによる欠席や保健室来室が増えています。

疲れがたまっていたり、体力が落ちていると感染しやすく症状も重くなってしまいます。抵抗力を高めるため、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけるようにしてください。

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、からだがかぜ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。



水か白湯で飲もう。古いものは飲まない！

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 肌に直接あてない
- ② 同じ場所に長時間あてない
- ③ 就寝時には使用しない



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 出入り口から離す
- ③ エアコンの風をうまく循環させる



雑菌をまき散らさないようフィルターはまめに掃除を

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。



予防はこまめな手洗い

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の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。



水分補給も忘れずに

⑦ しもやけは早めに治療を

こんな症状はしもやけです。早めの治療を。

- 手や足が赤く腫れる
- 手足の指・手の平、足の裏に赤い発疹
- 暖かいとかゆく寒いと痛む
- 靴をはいたり歩くと痛い
- 手足の指が赤黒く変色



予防は、①防寒 ②濡れたらすぐに乾かす