

保健だより 12月

郡山商業高校 令和2年12月発行 <No 9>

2020年も残りわずかとなりました。あなたにとってどんな1年でしたか？

年が変わるということは、新しく出直せるということになります。マイナスの思い出は、年の変わり目にスパッと捨てて、新しい気持ちで新年を迎えましょう。



今年の治療、今年のうちにも…



冬休み前に、まだ治療が済んでいない視力受診勧告対象の生徒にはもう一度、そして新たに歯科の治療勧告書をお渡ししました。冬休み中に受診をして、3学期には治療済みの報告書を提出できるようにしましょう。

3年生は卒業前に治療しましょう。

【視力】 11月30日現在				
	1年	2年	3年	合計
受診勧告	73	47	55	175
受診済み	16	8	8	32
治療率%	22	17	15	18

【歯科】 11月30日現在				
	1年	2年	3年	合計
受診勧告	166	168	141	475
受診済み	0	0	1	1
治療率%	-	-	0.7	0.2

ウイルス感染を防ぐ手洗い

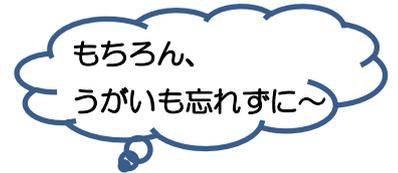
手を清潔にするには2通りの方法があります。

① 石鹸と水道水による手洗い

石鹸に含まれる界面活性剤は、新型コロナウイルスの感染力をなくす働きがあります。石鹸を泡立てるとより効果的なので10～15秒ほど泡立ててからしっかりと洗い、15秒ぐらいかけて洗い流しましょう。

② アルコール手指消毒

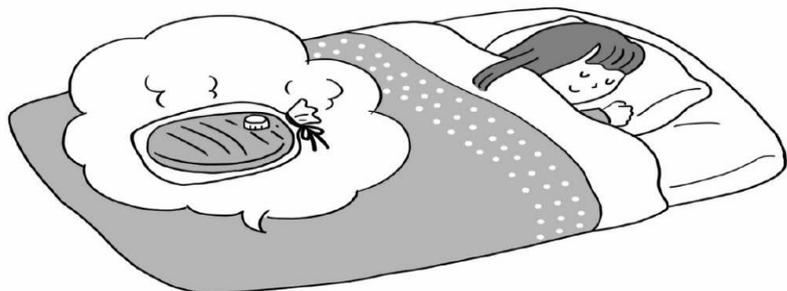
接触感染対策としては、石鹸手洗いが基本ですが、手洗いができない状況では、アルコール手指消毒薬を用いて手指を消毒することも有効です。ただ、少量のアルコール(0.2～0.5ml)を手に塗布しても、石鹸と水道水で手を洗うほどの効果はありません。乾くまで15秒以上こすれるぐらいの十分な量のアルコール(止まるまで押した1プッシュ約2～3ml)を使用することが大切です。アルコール成分であるエタノールは濃度70～95%のものを選びます。手洗いとアルコール消毒の両方をする必要はありません。



あなどれない… 湯たんぽのチカラ

寒さが身にしみる季節になりました。少しでも暖かく快適に過ごすため、とくに温度が下がる夜間や就寝時にはさまざまな暖房器具を使いますが、オススメは昔ながらの「湯たんぽ」です。その最大の特徴は、使っていても体が乾燥しにくいこと。エアコンや電気毛布などは体の状況にかかわらず一律に温めるため、のどの渇きや肌の乾燥が起きやすいといわれています。また、湯たんぽは電源不要、繰り返し沸かして使えるなど、省エネという大きな利点もあります。

近年ではその機能性が見直され、陶器やプラスチックなどの湯たんぽも市販されています。寝るときに限らず、体の「冷え」に悩まされている人は、いちど試してみてください(学校の保健室でも活躍しています!)。ただし、「低温やけど」にはくれぐれもご注意を。



寒さに負けない！服装で体温調節

下着を着る・・・体温を逃がさず、温かい空気をためてくれます。汗を吸い取るやわらかい素材がおすすめ。

重ね着をする・・・厚手の長袖に空気をためるセーター、風を通しにくいジャンパーと素材を生かした重ね着を。

室内と室外を意識・・・室内も室外も同じ格好だと体温調節の力がうまく働きません。室内では上着やマフラーをぬぎましょう。

(気温や部屋の温度、過ごし方に合わせた服装選びを！)



寒くても水分補給ってだいじ？

秋や冬でも水分不足が起こるキケンがあるのです。なぜなら…

理由その1:私たちの皮膚からは、気づかいうちに水分が蒸発しています。空気が乾燥する寒い季節は、より蒸発が進みやすいのです。

理由その2:夏よりものどが渇いていると感じにくいので、水分をとる機会が減ってしまいがち。

水分不足でのどや鼻の粘膜が乾燥すると、細菌やウイルスが侵入しやすくなります。

(冬の水分のとり方)

- ・寝る前、起床後にしっかり補給！
- ・のどが渇いたと感じる前にこまめに
- ・白湯など温かいものを選ぶ



知っておこう！

世界エイズデー



12月1日は、WHO(世界保健機関)が定めた「世界エイズデー」です。
エイズとは、HIVというウイルスが起こす感染症です。

- 近づくだけでうつる病気ではありません。
- 不安を感じたら検査を受けることができます。
- 正しい知識を得て、しっかり覚え、行動につなげてほしいです。

* 今月の担当 1-7 松本真・増子楓 *

