

ほけんだより 12月

文責 波佐見高等学校保健委員会
平成27年12月24日発行

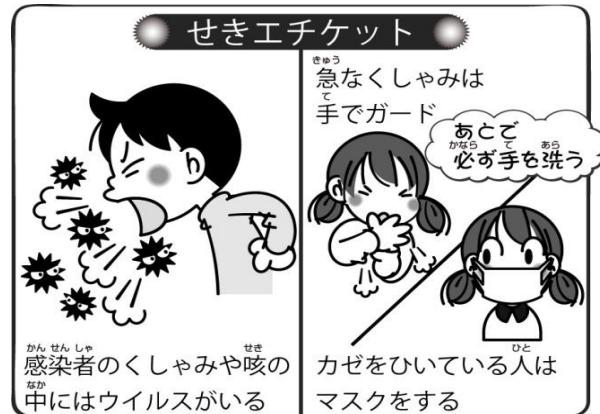
学期末考査も終わり、少し気が抜けたせいか体調を崩す人が増えてきています。これから風邪やインフルエンザには注意しましょう！また、その予防になる、朝食を摂ることや体を動かすことなども心がけて過ごしてください。



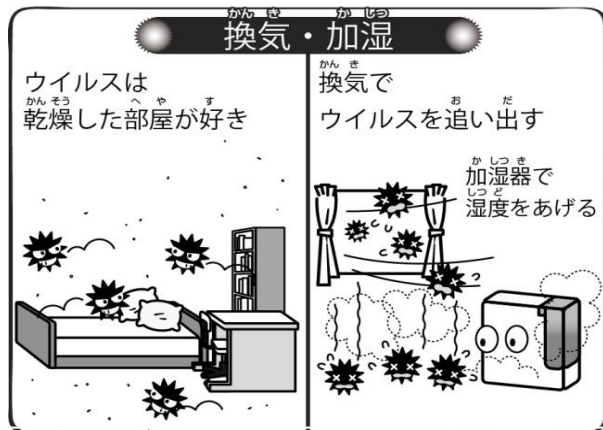
◇せきエチケット◇

風邪をひいたりインフルエンザになっている人が、せきやくしゃみをする、つばや鼻水と一緒にウイルスが飛び散ります。それを近くの人が吸い込むことで病気が移ることがあります。

人に移さないためにも、手でふさいだりマスクをつけるなどの予防を心がけましょう！！



◇換気・加湿◇

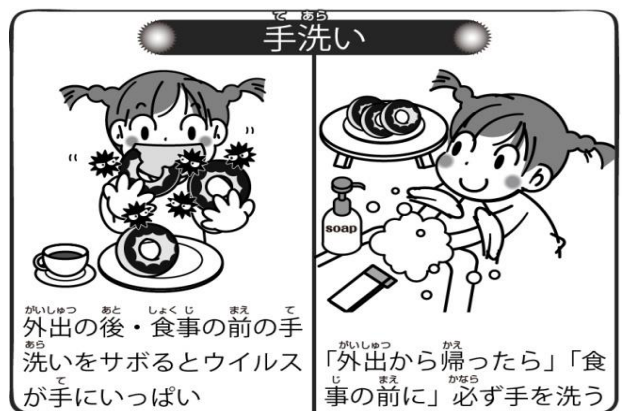


寒くなると窓を閉め切ってしまう。室内に風邪やインフルエンザにかかっている人がいると、ウイルスが空気中に蔓延して移りやすくなってしまいます。また、授業中などに眠くなる原因になります。寒くても換気をしたり、加湿を心がけたりしましょう！！

◇手洗い◇

風邪・インフルエンザになっている人や、ウイルスの付いたものを手でさわると、さわった手にウイルスが付きます。その手で鼻や口などにさわると、ウイルスが体の中に入ってきて病気がうつります。

石けんなどでの手洗いを心がけましょう！！



※お知らせ

前回の保健だよりでもお知らせしましたが、インフルエンザの予防接種が始まっています。予防接種を受けることができる人は、早めに受けるようにしましょう！！

献血がありました！

3年生（男子17歳以上、女子18歳以上）を対象に献血がありました。当日は本校に献血車が来ました。実施生徒は45名。針を刺されて痛い思いをするにも関わらず、協力してくれたみなさん、本当にありがとうございました。

事故や様々な病気で、輸血を必要とする人はたくさんいます。みなさんが献血してくれることで助かる命があります。今後も献血に行ってくれると嬉しいです。

女子は体重の制限や貧血傾向の人が多く、ほとんどできなかったのが残念です。させぼ四ヶ町にある献血ルームでは成分献血などもできますので、機会があれば足を運んでみてください。



寒い冬に… 体温を上げるコツ

この季節は気温が低く、体が冷えます。また、朝は、寝ている間に体温が下がっているため、より寒く感じます。体温を上げるコツを覚えて、元気に過ごしましょう！

●朝食をとる

朝ご飯は一日をスタートさせる体のエネルギー源です。寝ている間に下がった体温を上げるもとになります。



●体を動かす

体を動かすと血行がよくなって新陳代謝が高まったり汗をかいて汗腺の働きが活発になったりして、体内で熱が作られます。



●朝の光を浴びる

太陽の光を浴びることで体内時計がリセットされ、体温を上げるために体が活動し始めます。



病院受診は冬休み中に！

今年度の健康診断の結果、受診勧告書を渡した後に受診をしていない（報告書の提出をしていない）人に、再度受診勧告書を配布しています。冬休み中にぜひ受診を済ませてください！！新学期、保健室に提出をお願いします。

また、年明けには健康調査も予定しています。体調に気をつけて、楽しい冬休みを過ごしてくださいね！来年また元気な皆さんに会えるのを楽しみにしています。よいお年を！！

