

保健だより

平成28年12月16日発行
福山高校 保健室
No.9



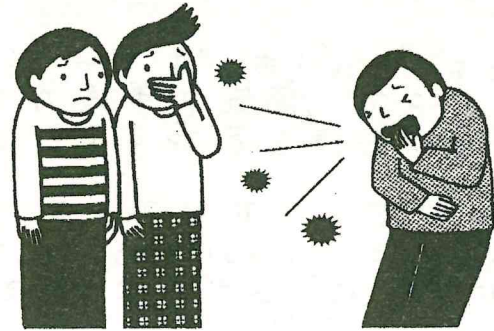
冬の肌も健康に

気温が低く空気が乾燥している冬は、肌にもいろいろな影響を与えます。まず、寒くなると血管が収縮して、血行が悪くなります。すると、血液によって運ばれてくる栄養や酸素が不足し、肌の新陳代謝が落ちてしまいます。次に乾燥により肌の水分が奪われて、カサカサになりがちです。もともと冬は油脂や汗の分泌が減るため、皮脂膜という肌のバリア機能も低下しやすいのです。そこで、冬の肌を健康に保つためには、血行の促進と肌の乾燥防止がポイントになります。例えば、お風呂には、湯船につかって血液の巡りをよくしたり、肌のバリア機能を壊さないよう体をゴシゴシ洗わないことも大切ですよ。



マナーです、「せきエチケット」を心がけて

「せきエチケット」って?



口や鼻を覆わずにせきやくしゃみをしている人はいませんか? なんと、ウイルスはせき1回で約2m、くしゃみ1回で3mも飛ぶのです。「せきエチケット」とは、まわりの人にうつさないようにするためのマナーです。

こんなことに気をつけよう

●症状があるときは、マスクをつける

せきやくしゃみが出るときは、マスクをきちんとつけましょう。ぴったりと鼻とあごに沿わせて、顔とマスクの間にすき間ができないように、両手でマスクを覆って押さえます。



●腕で口や鼻を覆う

せきやくしゃみが出そうになったときは、腕の内側で口や鼻を覆って、人のいる方向から顔をそらします。また、手で覆った場合は、すぐに石けんでしっかり洗うようにしましょう。



こんなにあるだ液のはたらき

①消化を助ける



②食べものをとかして味を感じやすくする



③口の中の酸・アルカリを中和する



④食べもののカスを洗い流す



⑤初期のむし歯を修復する(再石灰化)



⑥細菌などはたらきをおさえる(抗菌)



⑦口の中の粘膜を乾燥から保護する



⑧口の中をうるおして話しやすくする



よくかむことでモグだ液がたくさん出ますよ!



冬休みは治療のチャンスです!!

健康診断の結果、治療や検査が必要だった人は、時間が取りやすいこの機会に受診をしましょう。今年の治療は今年のうちに済ませておきましょう。

冬はご注意! 感染症(流行性) インフルエンザとノロウイルス

寒さと同時に流行する2つの病気は、どちらもウイルスによって人から人に感染します。感染を防止するためには、手洗いが1日×365日です。楽しく冬を過ごすためにも、手洗いを学校や自宅でも習慣化させて予防しましょう。

インフルエンザの特徴

悪寒、頭痛、高熱(39~40℃) だるさ、筋肉痛、関節痛など
合併症: 肺炎、気管支炎、脳症

ノロウイルスの特徴

激しい腹痛、下痢、嘔吐
38℃以上の発熱を伴うこともある
合併症: 脱水症状、けいれん、脳症

★上の症状が出たら速やかに病院受診を!!