ほけんだより2

H３１．２．７　　指宿高校保健室発行

寒いと，つい丸くなりがちな背中。でも，猫背は肩こりや腰痛の原因になったり，内臓が圧迫されて消化不良を起こしたり，肺に空気を取り入れにくくなったり，と悪いことばかり。背筋を伸ばして目線をあげてみませんか。目先は進行方向の少し先。気分も上がり，目に入る景色も少し変わって新鮮な驚きがあるかもしれませんよ。

◇全国のインフルエンザの患者数が２２２万人を超え，過去最多となっています。鹿児島県でも１月１７日，県内全域に「インフルエンザ警報」が出され，引き続き継続中です。

本校では今のところ大きな流行もなく，落ち着いている状況ではありますが，体調を崩している人が多い状況です。体調の悪いままいると，体力が弱まり抵抗力も低下するため，インフルエンザへもかかりやすくなります。体調の悪いときは無理をせず、**早めに休養**をとり、**病院を受診し，**長引かないように早めに対応していきましょう。また，**感染性胃腸炎も流行**しておりまだまだ油断できません。こまめな手洗い・うがいや，食事をしっかりとり，風邪にかからない体づくりを心がけましょう。

マスクの使い方、正しいですか？

思い当たるものはあるかな？

- □ 鼻だけ出してつける
- □ 上下・裏表は気にしない
- □ 一度使ったマスクを翌日も使う
- □ 一時的に外すときはポケットに入れる

ひとつでも当てはまった人は、せっかくのマスクなのに効果がないかも…。

マスクは、鼻と口を確実に覆ってスキマをなくそう。顔にフィットさせるには、上下・裏表を正しく着用するのも大切。１日つけたり一度ポケットに入れたマスクには、ウイルスが付いて、再度つけると予防どころか病気になるリスクが増してしまう…なんてことも。

マスクはなるべく清潔な手でさわって、こまめにとりかえよう。

じつは冬も大切 水分補給

夏には熱心にしていたのに、冬になると忘れがちなのが「水分補給」。汗もかかないし、必要ないのでは？　と思う人もいるかもしれませんが、実は、じっとしていても尿や便、皮ふや呼吸から水分はどんどん出ています。

「水分補給」は カゼやインフルエンザの予防にも

- ●のどや鼻の粘膜をうるおしてウイルスの感染を防ぎます
- ●侵入したウイルスを痰や鼻水と一緒に外に出す働きを助けます

引いてしまったあとも

発熱や下痢、嘔吐があったら、いつも以上に水分補給が大切です

花粉症の人に贈る 今シーズンの上手な過ごし方

どうして花粉症になるの？

伝授！花粉症対策のコツ

寒い冬、食べてからだを温めよう

食材には**からだを温めるもの**と**冷やすもの**があります。どっちが温めるものかわかるかな？

	温
Ⓐ きゅうり レタス	Ⓐ 桃 さくらんぼ
Ⓑ にんじん しょうが	Ⓑ 梨 スイカ
Ⓐ 紅茶 ほうじ茶	Ⓐ 牛乳
Ⓑ 緑茶 コーヒー	Ⓑ チーズ

温 見分けるコツは

- 寒い環境で育つ
- 地面の下で育つ
- 色が濃い（黒・赤・オレンジ）
- 発酵している
- かたくて水分が少ない

答 1．Ⓑ　2．Ⓐ　3．Ⓐ　4．Ⓑ