

ほけんだより

2021年1月
松江西高校 保健室



新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。

冬休みが終わり、3学期がスタートしました。新型コロナウイルスの流行で自粛生活が続いていますが、年末年始はついつい夜更かしということもあったかもしれませんね。3学期が始まったので、しっかりと生活リズムを整えて元気いっぱい過ごしましょう。

1月20日は「大寒」です。暦の上でも「寒」に入り、これから寒さのピークを迎えます。体調管理には引き続き気を付けましょう。



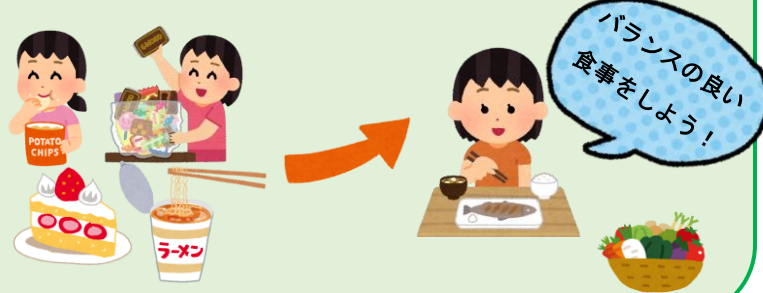
新学期スタート！
生活のリズムを
整えよう！

夜更かしをしていた人は
夜型の生活から朝型の生活に戻そう！



冬休みあけ！

間食が多かった人は、
1日3食決まった時間に食べよう！



体の声を聞いて！

学校が始まってから
こんな症状ないですか？
集中力低下 だるい 眠い
食欲がない 気分が落ち込む など

体内時計や食生活の乱れが原因かも！

感染性胃腸炎に
注意を！

感染性胃腸炎とは、主に細菌やウイルスによって引き起こされる胃腸炎の総称です。毎年、11月頃から感染者が増え始めますが、特に冬の時期に流行します。

原因

ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルスなど。秋～冬くらいまではノロウイルス、冬～春先はロタウイルスが原因になることが多いです。

症状

吐き気・嘔吐・下痢・腹痛
など
※熱が出ることもあります。

感染経路

- ①ウイルスをもつ食べ物を食べて感染する
例) ウイルスを内臓に取り込んだカキなどの二枚貝を生あるいは加熱不十分なまま食べて感染
- ②ウイルスのついた手を介して感染する

予防方法

- ①カキなどの二枚貝を調理する際は、中心部まで十分加熱する。
- ②こまめな手洗いを習慣づける。特に排便後、調理や食事の前には、石鹸で十分に手を洗いましょう。

低温やけどについて

直接火に触れたり、熱湯がかかったりしなくても、やけどをすることがあります。例えば、電気毛布や使い捨てカイロなどに長時間触れていると、熱によって皮膚が傷つき、やけどの状態になります。携帯電話やゲーム機、充電器が熱くなっている時はないですか？ それらに長時間触れていても、やけどの状態になります。これが低温やけどなのです。低温やけどは、皮膚の奥まで傷つき、手術が必要になるほど重症になることもあります。

低温やけどを防ぐには

- 使い捨てカイロは、直接からだに当てないようにする。同じ場所に当て続けられない、当てたまま眠らない。
- 寝る前には、電気毛布などのコンセントを抜くようにする。または、タイマーなどを利用して長時間の使用を避ける。
- 電気カーペットの上で眠らない。

もし低温やけどになってしまったら

水で30分くらい冷やします。足や腕などは、水を流しながら。背中や顔などは濡れたタオルをあてます。しかし、普通のやけどと違い、低温やけどは見た目よりひどくなっている場合が多いので、痛む場合には早めに医療機関を受診しましょう。

