

ほけんだより



2022年11月
松江西高校 保健室

日に日に気温が下がり、秋の気配を感じるようになりました。身体が寒さに慣れていないこの時期は、気温が下がると体調を崩す人が急に増えます。これからやってくる本格的な冬に備えて、体調管理をしっかり行っていきましょう。

＼感染症が流行しやすい季節／

感染症予防を再確認しよう



手洗いをしよう！

感染症の多くは、“手”を介して体内に侵入することが多いと言われています。だから、様々な感染症から身を守るためには、手からの侵入を遮断する「手洗い」が大切になるのです。



うがいをしよう！

口や鼻をとおして進入してくる目に見えない病原菌やウイルスなどを排除することができます。



マスクをしよう！

1回の咳で約10万個、1回のくしゃみで約200万個のウイルスを放出すると言われています。そこで、マスクをつけることでこれらを含んだしぶきによる周囲の汚染を減少させることができます。



換気をしよう！

換気することで、漂う飛沫に含まれるウイルスは薄まり、屋外へ流れていきます。そのため、ウイルスを吸い込む量が減ります。



手指消毒をしよう！

アルコール手指消毒薬は30秒で手指の細菌数を約3,000分の1に減少させ、1分後には10,000～100,000分の1まで減少させることができます。



よく寝て、よく食べよう！

生活リズムが乱れると病気に対する抵抗力が落ちて、病気にかかりやすくなります。



その他にも

- 環境を整える … 部屋の温度は20～25℃程度、湿度は50～70%程度を保つようにしましょう。
- 予防接種をする … インフルエンザや新型コロナウイルスについては予防接種を受けることができます。

＼自分自身のからだを知る／

毎日自分の健康状態を確認しましょう



いつもの状態を知っていれば、体調不良時に比較ができます。

体温測定	顔色	体重測定	排便の有無	食欲



11月はからだに関する記念日がいっぱい



8 いい歯の日

11(いい)と8(は)の語呂合わせ。歯は健康を支える土台です。大切にしましょう！

9 換気の日

11(いい)9(くう・き)で換気の日。定期的に窓を開け、空気の入替えを！



10 トイレの日

11(いい)10(トイレ)でトイレの日。1人ひとりの小さな心がけが、気持ちの良いトイレを作ります。

12 皮膚の日

いい(11)12(ひふ)の語呂合わせ。秋から冬は皮膚が乾燥しやすいので、早めのケアを！



14 世界糖尿病デー

20歳以上の4人に1人は糖尿病または予備軍。10年先の健康をつくるのは、今のあなたの生活習慣です。

19 世界トイレの日

世界では約2.5億人が自分のトイレの無い生活をし、感染症の危険にさらされています。



＼大人だけの病気じゃない／

糖尿病ってどんな病気

糖尿病は、**※インスリン**が十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖という糖(血糖)が増えてしまう病気です。

※血糖を一定の範囲に保つホルモン

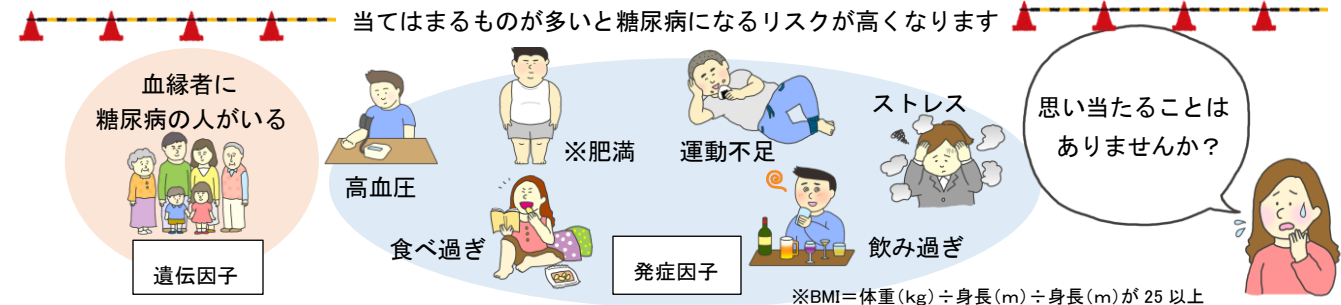


【血糖が高い時の症状】

- 喉が渇く、水をよく飲む
- 尿の回数が増える
- 体重が減る
- 疲れやすくなる など

血糖値が何年間も高いままで放置されると、将来的に**心臓病、失明、腎不全、足の切断など重い病気**につながります。

世界で6秒に1人の命を奪う糖尿病



予防のために今からできること

- 食生活** … 3食を規則正しく食べる、栄養バランスを考える
- 適度な運動** … 1週間に1回30分の運動を3日程度
- 十分な睡眠** … 6～7時間前後が目安

学校で実施している尿検査は糖尿病早期発見の手がかりになります！必ず受けるようにしましょう。

