

12月

保健だより

福島県立湖南高等学校

保健室

平成 29 年 12 月 発行

長かった二学期もあと少し。そして、酉年も終わりますが、はばたけた年になりましたか。一年の締めくくりの12月、『今のままの自分でいいのか』と自問してみませんか。学習、運動、生活、健康、それぞれを振り返り、やるべきことをきちんと考え、先延ばししないで実行しましょう。

☆・♪・🏠・🎵・🎁・📅・🌸・📺・🎧・🎁・🎵・☆・📅 スクールカウンセラー来校日 12月6, 13日

◆ウイルス対策をしよう◆

最近、かぜをひいている人が多くなりました。冬の感染症といえば、「かぜ」「インフルエンザ」「感染性胃腸炎」ですね。原因はどれも『ウイルス』です。『ウイルス』は見えないので、どこにいるか分かりません。ですから、どこにでもいるものと考えて、ウイルスを体に入れない対策を日頃から実践することが大事です。

こまめな手洗い

食事前、トイレ後はもちろん、気づいたら手を洗う



見えないけれど...
手にはウイルスがいると思っています!!

こまめな水分補給

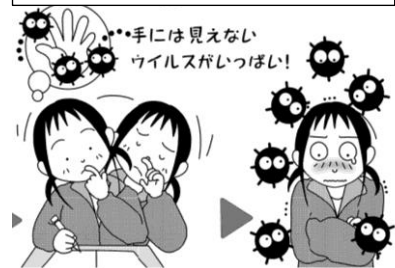
身体の水分が不足すると粘膜等が乾燥しウイルスが入りやすくなる



鼻・口をむやみに

さわらない

ウイルスは鼻・口から身体に入る



カフェイン、摂りすぎ注意!

カフェインには、眠気を覚ます、集中力を高める、リラックスする、などの効果があります。しかし、摂りすぎると、不眠、めまい、吐き気、下痢など身体へ悪影響を及ぼします。

さらに、『20代男性カフェイン中毒死』との報道があったように、多量に摂取すると急性中毒で死に至ることもあります。

身体に安全な量は、WHO（世界保健機関）によると1日300mg以下です。

主な飲料のカフェイン量は以下のとおりです。

コーヒー 60mg 紅茶 30mg 緑茶 20mg

(それぞれ100ml中)

エナジードリンク (レッドブル、モンスター、ロックスターなど)

80~150mg

若者に人気のエナジードリンクですが、多量のカフェインが含まれているものもあるので飲み過ぎに注意しましょう。

低温やけど、って?

低温やけどとは、体温より少し高めの温度(44~50℃位)のものに、長時間触れ続けることによって起きるやけどです。

同じ場所を長時間あたためると、その熱は肌の表面から奥に伝わりやけどの症状を起こします。

低温やけどには「熱い」という感覚がないために、「痛い」と感じた時には重症化していることがあります。原因となりやすいのは、カイロ、湯たんぽ、電気カーペットです。

予防として、貼るカイロは下着ではなく服に貼る、さらに熱いと感じたら外す、湯たんぽは肌に触れない場所に置く、電気カーペットで寝ない、などそれぞれ使い方を注意しましょう。

そして、肌の表面には変化がなくても痛みが続く時は早めに医師に診てもらうことが大切です。

放置していませんか?むし歯、視力低下