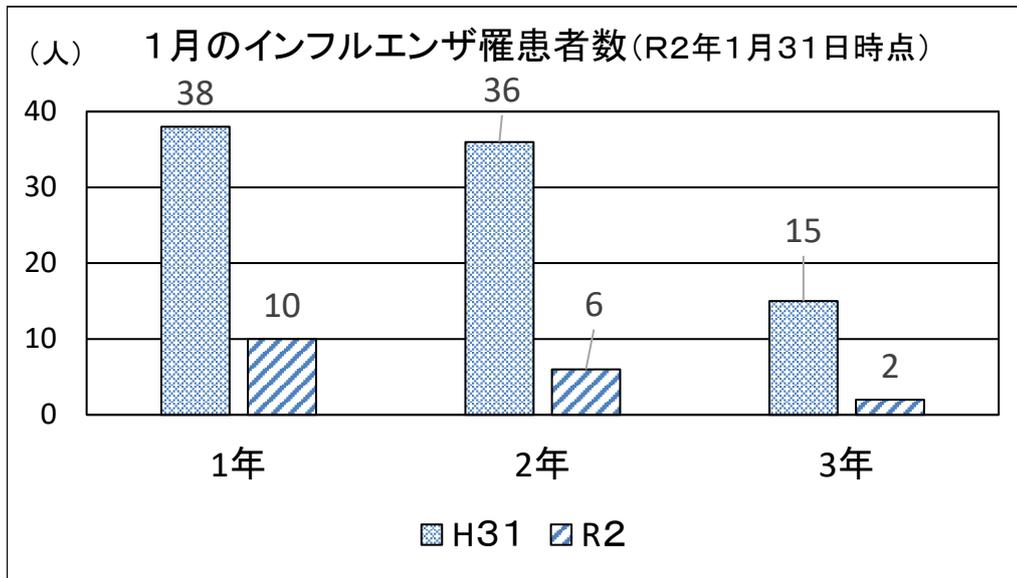


ほけんだより2月

令和2年2月5日
鹿児島工業高校 保健室

2月4日は立春。暦の上ではこの日から春が始まります。今年は例年よりも暖かい日が見られますが、2月も風邪やインフルエンザが流行する時期です。本校は、昨年に比べ今年度インフルエンザ罹患者は少ない状況です。この調子でまだまだ油断せずに、手洗いうがいをして、しっかり予防に努めましょう。



せきエチケット

できていますか?



※体調が悪いのにマスクをしない、ハンカチ・ティッシュを持ってきていない生徒が見られます。

一人一人が予防と周りの人に移さないよう、心がけて欲しいと思います。

『咳エチケット』とは?

インフルエンザをはじめとして、咳やくしゃみの飛沫により感染する感染症は数多くあります。「咳エチケット」は、これらの感染症を他人に感染させないために、個人が咳・くしゃみをする際に、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえることです。

特に学校や電車など人が集まるところで実践することが重要です。

【マスクの役割】



のどを保湿する



手についたウイルスを鼻や口につけないようにする



せきやくしゃみのしびきを飛ばさないようにする

ウィルスは

こんなところに...

ドアノブ 電気のスイッチ 階段の手すり

スマホの画面 パソコンのキーボード など



だから手洗い!

手についたウイルスが体内に入ってしまうのを、ごはんの前や外から帰ったときは手洗いを。



冬も水分補給が大切な3つの理由

1 のどや鼻の粘膜には、すごく細かい毛のようなものがびっしり生えています。びっくりですね。これの名前は線毛で、ウイルスなどが鼻や口から入ってくると、ゆらゆら動いて外に追い出します。でも、水分が足りなくて粘膜が湿ると、線毛はうまく動けません。

2 体の中に入ってきたウイルスなどは、鼻水や痰と一緒に体の外に出されます。鼻水や痰のほとんどは水分です。

3 カゼやインフルエンザになってしまったら、熱や下痢、おう吐で体から水分がたくさん出ます。

だから冬も、夏と同じくらい水分補給が大切なのです

あなたの心は疲れていませんか？
心は目には見えません。でも疲れてくると、「気がついて」と体にサインを送ります。



- お腹が痛い 頭が痛い
- 食欲がない いろいろする
- 眠れない だるい 落ち着かない やる気が出ない
- 人と会うのがめんどう

こころの疲れ セルフケア

なんとなく具合が悪い、でも薬を飲むほどでもない…こころが疲れているのかも？そんなときは、自分でできるセルフケアがおすすめです。

体を動かす

誰かに話してみる

音楽を聞く

深呼吸をする

今の気持ちを書きだす

その日の気分や体調など、自分に合う方法を選んでやってみましょう。

2月13日（木）ロードレース大会

《 各自で心がけること 》

- ☆前日は睡眠を十分にとる。 ☆朝食をとる。
- ☆足の爪は切っておくこと。 ☆水分を準備する。
- ☆タオルや着替えの準備をする。
- ☆レース中やレース後、体調が悪い時は、近くの職員に申し出る。

～保健室からお知らせ～

当日は、本部に2人の先生が待機しています。
★学校医の塩屋先生（内科）
★丸山先生（整形外科）
けが・体調不良時は、申し出てください。

2月3日は節分でしたね。
「季節を分ける」ことを意味します。病気や災難を鬼に例え、豆をまいて無病息災を願います。

こんな鬼は退治しよう！

感謝を定めた鬼

「ありがとう」って言えているかな？

親切にできない鬼

「だいじょうぶ？」って言えているかな？

I'm sorry

素直に謝れない鬼

「ごめんね」って言えているかな？

思い当たる鬼はいませんか？
どうすれば退治できるかな？



3年生のみなさんへ

3年生は卒業式当日までのケガが、スポーツ振興センター災害給付の対象です。3月3日以降にケガをした場合は対象外なので、注意してください。