

保健だより 12月号

佐賀県立伊万里実業高等学校商業C
保健室 令和4年12月15日発行

12月は「師走」「極月」「限りの月」などの言い方がありますが、よく言う「師走」とは僧侶が走り回るほどの忙しさという意味が一般的にあります。

寅年（とらどし）の締めくくりの月となります。皆さんの身の周りの整理整頓にも時間を割き新しい卯年（うさぎどし）を迎える準備をしましょう。

《医師に聞きました施設に入る時・出る時の感染対策》



手は清潔にね！

“常に手を綺麗にしておく”これが基本中の基本になります。手に着いたウイルスは口や目、鼻から侵入します。不特定多数の人が触るドアノブなどにふれた場合は、手洗いや手指消毒を徹底しましょう。手にウイルスが付いただけでは感染しません。

ウイルスの侵入口となるのは口や目、鼻。つまり顔を汚い手で触れなければ良いのです。無意識に触ってしまうこともあるので、手洗いや消毒をしてこまめに手をきれいにしましょう。

施設の入口にはほとんど消毒液が設置してありますよね。入る時には必ず利用することが大切です。

ほとんどの方は施設に入る時に消毒していますが、出る時はそのまま出て行ってしまいう方が多いです。商品選びも結構、手にとって見たりして色々なところを触っていらっしゃるようなのですが……。

店員
さん



コロナは
年末年始に
増えてきます！



そうです。

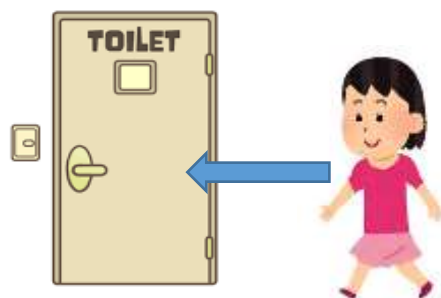
ほとんどの人は入る時に消毒していますが、出る時はそのまま出て行ってしまいう人が多いです。ところが、施設を出る際にも消毒は必須ですよ。

施設に入る時にする消毒は、自分の手についているウイルスを除去する意味があります。つまり、自分についているウイルスによって他の人を感染させないようにするという事です。一方、施設を出る際にする消毒は、施設内で自分の手に付いたウイルスを除去する意味があります。

商品選びの際も、物に触るのはなるべく最小限にする意識も大切ですね。携帯用の消毒液をポケットに入れておくと良いと思います。

冬休みを 健康に過ごそ う

冬休みは、クリスマスやお正月などのイベントがありワクワクしますね。健康を保持するためには規則正しい生活習慣と生活のリズムをくずさないようにすることが何より大切です。



朝ごはんと排便は毎日しましょう。

朝ごはんは一日を始めるためのエネルギー源として必要なものですが、商業キャンパスには全校で毎日10名ほどの人が朝食を食べていないことが分かっています。朝ごはんを食べると栄養がとれるだけでなく腸が活発に動きやすくなるので排便もしやすくなります。

運動はからだへの効果、心への効果がある。

冬は寒くてコタツから出たくないかもしれませんが、健康のために「運動」をしましょう。からだへの効果は、肥満を防ぐ、体力をつける、免疫力を高めるなどです。また、心への効果は、ストレス解消になる、気分転換になる。などがあります。毎日、2000歩・8000歩・10000歩など自分で決めた歩数を目標に歩いてはどうでしょう。無料健康アプリを活用してもいいと思います。健康の保持増進に努めましょう。



未成年飲酒禁止法を守ろう。



年末年始は大人がお酒を飲む機会が多くなります。皆さんにお酒を勧める人がいるかもしれませんが、未成年の飲酒は法律で禁止されています。成人年齢が18歳に下がり「選挙権」が認められましたが飲酒、喫煙は認められていません。はっきり断りましょう。

歯のメンテナンスに行きましょう。6月の歯科検診の結果、未処置歯数つまり“虫歯”

の全校合計本数は55本でした。歯の健康管理だけは専門医の協力が必要です。年一回は歯医者さんで歯石をとってもらいななどメンテナンスをしてもらいましょう。虫歯、虫歯なりかけ、歯肉炎があった人には2回目の治療の勧めを発行しました。治療が済んだら学校へ報告をお願いしま