

唐津西高校保健室 2022

令和4年を迎えました！みなさんにとって素敵な1年になります

ように☺冬休みはどうでしたか？例年と違い、おうちで過ごす人も多かったのではないのでしょうか？3年生は15・16日に共通テストが控えています。寒い日が続きますが体調管理をしましょう！！

[illegible]

気温が低く、また空気が乾燥する冬場は感染症が流行しやすい時季です。また、年末年始の人の移動によって新型コロナウイルス感染症の流行が心配されます。感染症は、感染した人の咳やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込んだり、手を介して鼻や口から入ったりすることで感染します。

2022年も西高で、みんなで、できることをやっていきましょう！

●毎朝、検温をする

Classi への入力を忘れずにしましょう。また、発熱等の風邪症状が見られるときは無理をして登校はせず、自宅で休養するとともに、かかりつけ医へ電話をして受診するようにしましょう。

●マスク着用

マスクの着用は咳やくしゃみで、つばや鼻水が飛び散ることや、顔を触ることを防ぎます。顎マスク・鼻マスクなどにはせず、正しい位置でマスクをつけるようにしましょう。



●食事をするときは会話を控える

食事中での飛沫が感染のリスクを高めます。昼食時は、前を向いて食べるようにしましょう。また、食後はすぐにマスクを着用するようにしましょう。

●ゴミの持ち帰り

自分が使用したマスクやティッシュなど、感染リスクの高いゴミは持ち帰るようにしましょう。

●免疫力を高める

栄養バランスの取れた食事を心がけるようにしましょう。食べることで体温と免疫力を上げることができます。また、服装は暖かい格好で。防寒具をうまく活用しましょう。入浴も免疫力を上げる効果があります。お風呂はその日の体の疲れや緊張をリセットする効果もあるのでゆっくり浸かるのもおすすめです♪



●換気をしましょう

窓を閉めっぱなしにすると、ウイルス、二酸化炭素、匂いがこもりやすくなります。その影響で、頭痛や倦怠感を引き起こしやすく、身体に影響が出やすいため窓を開け空気の入れ替えをするようにしましょう



●予防接種

インフルエンザ、新型コロナウイルスも基本的な感染症対策と共に効果が期待できるのは予防接種です。感染しないというわけではありませんが、重症化を防ぐことができる利点があります。政府の方針でも予防接種は推奨されています。接種を希望する生徒は保護者とよく相談してから接種をしましょう。



あったかアイテムの使い方

ストーブやカイロなどのアイテムは、寒いこの時季に欠かせないものです。しかし、使い方を誤ると家事などの原因となり、事故につながります。正しく安全に使用して、ますます厳しくなる寒さとうまく付き合っていきましょう。

使用上の注意

ストーブ・ヒーター	こたつ・ホットカーペット	湯たんぽ・カイロ
火事・やけどに注意！ 本体が高温になるため、近くに燃えやすい物があると発火して火事になる恐れがあります。紙・布などの燃えやすい物は、本体から遠ざけましょう。自分や家族のやけどにも注意してくださいね。	使用時間・設定温度に注意！ 長時間、体の同じ場所が当たり続けると低温やけどを起こす恐れがあります。設定温度が高すぎると、この危険性はより高くなります。心地よさを感じる温度で時々体の位置を変えながらうまく活用しましょう。	低温やけどに注意！ 本体がとても熱くなり、低温やけどを起こす恐れがあります。肌 <u>に直接当たらないよう注意</u> し、熱すぎると感じた場合はすぐに使用を止めましょう。
必ず換気を！ 閉め切った部屋で使用すると空気は汚れていく一方です。ドアや窓を常に少し開けて <u>空気の流れを作る</u> か、1時間毎に5分程度の換気をするなどして外の新鮮な空気と入れ替えましょう。	脱水症状に注意！ 使用中は体が温められて汗をかきやすく水分不足になりやすいため、 <u>気付かないうちに脱水症状を起こす</u> ことがあります。こまめな <u>水分補給</u> や寝る時など長時間の使用を避けましょう。	温める場所に注意！ <u>頭・脇・胸</u> は必要以上に温められると頭痛や倦怠感などの体調不良を引き起こす恐れがあるので、使用を避けましょう。寒さ対策には、 <u>お腹・腰・背中・足首を温める</u> のがおすすめです。

やけどをしたときの応急処置

①流水で冷やす

・患部に直接水圧をかけないように、患部を避けて流水をかけ、痛みが和らぐまで十分冷やしましょう。

・服の上からやけどをした場合、服を無理に脱ぐと皮膚がはがれてしまうことがあるため、まずは服の上から冷やしましょう

・流水をかけにくい場所は氷水で冷やしたタオルを当てるなどしましょう

・水疱（水ぶくれ）ができても破らないようにしましょう（水疱には傷を保護してくれる役割があります）

②保護する

・傷口の感染と乾燥を防ぐため、医療用の防水フィルムやラップなどで傷口全体を保護しましょう

・ガーゼや絆創膏は、傷口にくっついて交換時に新しい皮膚もはがしてしまうことが多いのでおすすめしません。



気を付けて 冬の猫背

寒さで、ついつい背中が丸まっていませんか？

猫が冬に丸くなるように、人間も本能的に身を縮ませて体温が奪われるのを防いでいるという説もあります。しかし猫背が冷えにつながっているかもしれません。姿勢が悪いと呼吸は浅く、体の代謝も悪くなります。すると、熱を上手く作り出せず、さらに体温が下がってしまう…という悪循環になるのです。寒さで猫背になってしまわないように、重ね着やマフラー、手袋等で対策しましょう。寒い時も、ピンときれいな姿勢で！

