

2022.12.8 稜南中学校保健室 文責:池田

12月のほけんだより

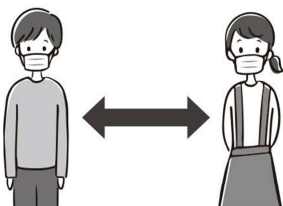
いよいよ 寒さ到来!?

あと2週間ほどで2学期が終わり、3週間ほどで2022年が終わります。今年もコロナに影響され、様々な活動に影響した1年でした。『with コロナ』は、なかなか学校生活では難しく、まだまだ努力や工夫が必要な気がします。ですが、私たちがやるべきことは常に『自己の健康管理の徹底』です。12月に入り、寒さが一層厳しい日が増えています。インフルエンザを含め、冬の感染症対策もしっかりお願いします!!



冬の健康を守るのは…

距離を保とう



心は離れすぎないで

清潔を保とう



こまめに手洗い

水分を保とう



体は乾いています

- △「さむい、さむい～」と言って、友達とくっついていの人を見かけます!!
- △水が冷たいから手を濡らして洗い終わる人がいます!!
- △のどが渴かないからと、水筒を持ってこない人がいます!!

まずは、鼻とのどを守ろう!!

ウイルスとはいっても、体の中に入れないければ実はただの物質。そうです!! 入れなければいいのです!!

- ①手洗い、うがい、マスクでウイルスの侵入を防ぐ
- ②纖毛(せんもう)の働きを活発にしておく(下図参照↓↓↓)



マスクをしよう!
マスクをしていると、温かい息が出るときに蓋の役割を果たすため、のどが潤いやすくなって保湿効果が高まります。



加湿器を使おう!
のどの線毛の活動を活発にするために、加湿器で室内の湿度を50%~60%に保つようにしましょう。

空気が乾燥する季節…のどを守るために



温かいものをとろう!
乾燥が進むと、のどに痛みを感じるようになります。そのため、こまめに水分をとりましょう。



うがいをしよう!
うがいはのどを適度に刺激して、粘液の分泌や血行をよくしたり、のどの潤いを保って、線毛の活動が弱まるのを防いだりする効果が考えられます。

Q. 発熱は何度から?

- 1 37.0度
- 2 37.5度
- 3 38.0度



答えは…②です。

医学的には

- ・高熱: 38.0度以上
- ・発熱: 37.5度以上

ただし、37.5度以上でないと発熱してないのかというと、そうとも言い切れません。これはあくまで「医学的には」。

平熱は人によって大きく違います。平熱が35.8度など低い人は、37.2度でも「体がつらい…」と感じ、発熱と言える状態になることも。反対に、平熱が37.2度と高い人は、37.5度でも元気な場合があります。

大切なのは、普段から体温を測り、自分の平熱を知っておくこと。

「なんだか調子が悪いな…」と感じたら、外出せず、早めに休んでください。

