ほけんだより 12月

令和元年12月　清風学園

今年も残すところあとわずか。振り返るとどんな一年でしたか？ 今年の目標は達成できましたか？ できたことも、後一歩足りなかったことも、頑張った日々はかけがえのない日々。みなさんをきっと成長させてくれています。
寒さも厳しくなりますが、せっかくの冬休みが「寝込んで台なし」にならないよう、感染症には十分注意を。

寒さ対策、万全ですか？

下着を着よう

汗を吸ってくれて**保温の効果**があります

上手に重ね着をしよう

空気の層をたくさん作ると**熱が逃げにくく**なります

3つの首を温めよう

首・手首・足首を温めると効果大！

守ろう！「せきエチケット」

マスクを着用する

マスクで鼻からあごまで覆い、あごとマスクの間に隙間ができないようにします。

ティッシュペーパーなどで覆う

鼻と口を覆ったティッシュペーパーは捨てましょう。

上着の袖や内側で覆う

とっさのときには腕で鼻と口を覆います。

カゼ、ひいたかも と思ったときは

休養

ゆっくり休むのが一番の薬です。体がもっている病原菌と戦う力や回復する力を高めてあげましょう。

水分

脱水を起こさないように、少しずつこまめに水分補給をしましょう。発熱、嘔吐、下痢があるときは特に注意。

栄養

のどが痛いときにはゼリーなど食べやすいもの、胃が弱っているときはおかゆや柔らかく煮たうどんなどがおすすめです。

急に症状が悪化したときは、迷わず受診しましょう

寒い季節 こんなことに気をつけて！

火事

空気が乾燥しているので、火事が起こりやすくなっています。

- ライターやマッチで遊ばない
- ストーブの近くにタオルや紙など燃えやすいものを置かない

低温やけど

寒さをしのぐための道具には、低温やけどの危険も潜んでいます。

- 使い捨てカイロ、湯たんぽ、電気毛布などを長時間使わない
- こたつで寝ない

楽しい冬休み でも…誘惑にNO

法律で禁止されていることには意味があります！

お酒にNO

未成年は大人よりも脳や内臓、二次性徴への影響が大きく、アルコール依存症にもなりやすいと言われています。

タバコにNO

タバコを吸い始めるのが早いほどニコチン依存になりやすく、やめられなくなります。
また、肺がんなど様々な病気のリスクにもなります。

人に誘われたら？

はっきり断るのが大事です！
自分の健康は自分で守りましょう。

やけどをしたときは

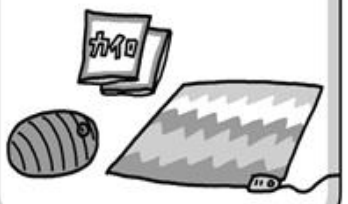
すぐに水道の水でしっかり冷やす。

水ぶくれはつぶさないようにして、病院でみてもらう。

ムリにぬがないで服の上から水をかける。
（服の上からやけどをした場合）

低温やけどにも注意！

ここちのよい温度でも、長い時間、同じ場所に当てつづけていると、やけどをすることがあります。
使いすてカイロ、湯たんぽ、電気カーペットなどを使うときはじゅうぶん注意しましょう。



かぜ・インフルエンザなどの感染症には

◆発生源をなくす
- かかった人を休ませる
- 環境を清潔にたもつ

◆感染経路を遮断する
- 手洗い・うがいをする
- おう吐物、排泄物を適切に処理する

◆体の抵抗力を高める
- 運動・栄養・休養（睡眠）が大事

感染症にかかってしまったときは

◆できるだけ早く治療する
- 安静にして休む
- 医者に行く

◆まわりに感染を広げない
- 治るまで休む
- マスクをする

上手に使おうPNP法

友だちや親戚の人から、飲酒・喫煙に誘われた！
悪いことだとわかっているから、断りたい。でも、嫌な気持ちにさせたくない…何て言えばいい？ オススメは「PNP法」です。ポジティブ（積極的）な言葉でネガティブ（消極的）な言葉を挟むので「サンドイッチ法」とも言います。

「お酒を飲まない？」と誘われたら

断りたい、でも相手を傷つけたくない、
そんなときに使ってみてください。

養護教諭・健康担当者の執務必携誌「健」、「健康教室」より