

保健どよい1月

令和2年1月15日
広島市立広島工業高等学校（全日制）
保健室

新しい年が始まりました。楽しく冬休みは過ごせましたか？

1月20日は「^{だいかん}大寒」で、1年の中で最も寒い時期と言われています。これからが冬本番。
冬休みで乱れた生活リズムを切り替えて、寒さに負けない体をつくりましょう。



一人ひとりの予防が インフルエンザの流行を防ぎます

インフルエンザ警報が発令されました。

インフルエンザの予防、流行の拡大防止には、次の点に注意してください。

- 外から帰ったときだけでなく、こまめに、流水と石けんで“手洗い”を励行しましょう。
- 睡眠をしっかりととり、偏食せずバランスの取れた食事を心がけ、体力をつけましょう。
- 症状のある人は、咳エチケット（咳・くしゃみの際にはティッシュなどで口と鼻を押さえ、周りの人から顔をそむけ、使用後のティッシュは、すぐにふた付きのごみ箱に捨てる。）の励行やマスクの正しい着用などにより感染防止に努めましょう。
- 室内は、加湿器などを使って、適度な湿度（50%～60%）を保ちましょう。
- 症状などからインフルエンザが疑われる場合は、早めに医療機関を受診しましょう。
- なるべく人ゴミを避けましょう。



＜保護者の方へ＞

インフルエンザに罹り自宅で療養する際は、抗インフルエンザウイルス薬の服用の有無や種類によらず、少なくとも発熱から2日間は、転落等の事故に対する防止対策を講じてください。

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。特に電車や職場、学校など人が集まるところで実践することが重要です。

3つの正しい咳エチケット

1. マスクを着用する



口と鼻の両方を
確実に覆う。

2. ティッシュ・ハンカチなどで
口や鼻を覆う。



3. 上着の内側や袖^{そで}で覆う。



冬「だからこそ」起こる！脱水

脱水は『汗をかきやすい夏に起こるもの』というイメージがありませんか？

でも、実は冬でも起こるのです。冬は空気の乾燥や暖房で体の水分量が少なくなることに加え、寒さのため積極的に水分を補給しづらい環境と言えます。

そしてもうひとつ注意しなければならないのが、ノロウイルス等による感染性胃腸炎です。主な症状である嘔吐や下痢が起こると、短時間で急激に水分が体外に排出され、脱水につながりやすいのです。冬も適度な水分補給を忘れないでくださいね。



太ってる？やせてる？

年末年始、家族や親戚が集まり、ついつい食べ過ぎてしまった人も多いのでは？

逆に生活リズムが崩れ、食事の回数が減ってしまった！という人もいるのでは？

自分の身長と体重から肥満度を確認してみるといいかもしれません。

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div ((\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}))$$

例えば…身長:165 cmなら、1.65 で計算する

「自分が太ってる？」と思い込む傾向は、21～22の結果が出た場合に多いと言われています。しかし、18.5～24.9の範囲なら標準です。自分の肥満度を確認することも健康維持の方法ですよ。



BMI	判定
18.5 未満	低体重
18.5 以上～25 未満	普通体重
25 以上～30 未満	肥満(I度)
30 以上～35 未満	肥満(II度)
35 以上～40 未満	肥満(III度)
40 以上	肥満(IV度)

感謝のきもちをもちましょう

もち ころも ついた餅よい心持ち

ということわざを
知っていますか？

昔ながらの杵と臼でついたお餅をもらうのはうれしい、それよりもうれしいのはお餅をあげようという気づかいだ、という意味です。



誰かが自分のために何かをしてくれた、自分のことを気にかけてくれたと想像をふくらませると、喜びが大きくなるはずですよ。