

ほけんだより

1月

2017年度 No.9 徳島県立城南高等学校

2018年スタートして1週間が経ちました。今年の目標や計画は立てましたか？既に取り組み始めた人もいるでしょう。まだという人も、3学期が始まったのをきっかけに、気持ちを切り替えましょう！しっかり体調管理をして、目標達成のために努力してくださいね😊みなさんにとって素敵な1年になることを願っています☆！



覚えて警戒！かぜとインフルエンザの違い

	かぜ	インフルエンザ
症状	のどや鼻	全身
進行	ゆっくり	早い
発熱	37～38度前後	38度以上
鼻水	初期に出る	後から出る
頭痛	軽い	重い
筋肉痛・関節痛	あまり出ない	強く出る
倦怠感・寒気	あまりない	ある



注目したいのは、インフルエンザの症状は重く、進行が早い点です。症状の程度を早めに察知し、必要に応じて医師による診察を受けることが重症化や感染拡大を防ぎます。自分のため、周りの人のため…覚えておきましょう。

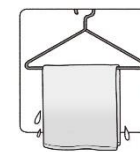
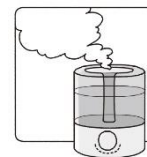


※熱が37度台のように高熱が出なくてもインフルエンザの場合があります。その他の症状で疑わしい場合は病院を受診し、ゆっくり休んでくださいね。

乾燥対策をしよう！

乾燥していると…

空気が乾燥すると、鼻やのどの防御機能が低下し、インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。また、静電気も起こりやすくなります。そのため、部屋の湿度は50～60%に保つようにしましょう。



工夫して加湿しよう♥

- ・加湿器を使う
- ・濡れたタオルや洗濯物を干す
- ・部屋やカーテンに霧吹きをする
- ・水を入れた洗面器等を置く
- ・観葉植物を置く
- ・温かいもので水分補給をする
- ・マスクをする
- ・エアコンはタイマーをかける
- ・うがいをする(のどについたウイルスを追い出そう！)



※換気も忘れずに行ってくださいね！！

生活習慣を改善～これで健康力 up～

寒い冬でも運動するとお得♪

◎運動の効果

- ・生活習慣病の予防
- ・体力、筋力の維持と向上
- ・心肺機能が向上して疲れにくくなる
- ・肩こり、冷え性の改善
- ・抵抗力を高める
- ・気分転換やストレス解消 など

◎運動時の注意点

- ・健康観察をする
- ・準備運動をする
- ・水分補給をする
- ・クーリングダウンをする
- ・汗の後始末と着替えをする

※1・2年生は持久走が始まります。上記の注意点に加え、食事や睡眠をしっかりとり、体調管理をして臨んでください。また、いつもと違う苦しさをを感じるなど具合が悪いときは、すぐに担当の先生に申し出てください。

