保健室だより

鏡餅は、昔の丸い形をした鏡から、「鏡餅」という名前が付いたのだとか…。鏡餅の上には「子孫が代々栄えるように」橙（だいだい）が置かれています。

平成３０年１月１６日　No．９

新しい年が始まると、新鮮な気持ちになりますね。今年はどんなことがあるのかわかりませんが、ひとつずつ乗り越えて、１日１日を大切に、充実した１年にしていきましょう。

登校時にマフラーや手袋だけを身に着けて、コートを着ていない人を多く見かけますが、体を冷やすとかぜをひきやすいだけでなく、さまざまな症状を引き起こしたり他の病気を悪化させたりすることもあります。暖かい服装で登下校するようにしましょう。

☆インフルエンザが流行しています！

インフルエンザ予防といえば、予防接種・手洗い・マスク・十分な休養・バランスよく食事をとる・人混みを避ける・湿度管理・・・これは実践している人も多いと思いますが、もうひとつ、アルコール消毒をプラスしてみましょう。
校内数カ所に、手指消毒用のアルコールを設置していますので、適宜使ってください。

朝から体調が悪い人は、自宅で熱を測ってみましょう。
症状の変化に注意して、熱があるときは受診するなどし、あまり無理をしないようにしましょう。

今の時期、かぜ気味で熱を測ったり薬を飲んだりすることがあると思いますが、「知っているとちょっと便利な知識」を紹介します。

手足が冷たい、厚着をしても体が冷える、体がなかなかあたたまらない…そう感じることはありませんか？　もしかしたらその冷え性は、生活習慣によって引き起こされているのかも。日頃の生活を見直してみましょう。

※検温の5大原則

① 食事・入浴・運動・興奮した後は避ける。
② 測定前には脇の汗を拭き取る。
③ 体幹と体温計の角度を30～45度くらいにする。
④ はさんだ手の肘を脇腹に密着させ、もう片方の手で体側へ引き寄せて脇に空間を作らない
⑤ 途中で脇が開いたり、動くなどの動作をしたら、最初からやり直す。

熱は体が病原菌と戦っている証拠。無理せず休むのが回復への近道です。

しょうがを お湯にしぼって飲むと、なぜ あたたまる？

それは生のしょうがに含まれている「ジンゲオール」という成分や、それが加熱・乾燥により変化した「ショウガオール」の効果です。これらは血管を拡張させ、血液の流れをよくするので、体を温める効果があります。ちなみに辛みの成分でもある「ジンゲオール」には、のどの痛みを緩和する効果もあるので、かぜのときにはおすすめです。

※トローチはなめすぎるとよくない？！---- トローチには、のどの痛みや炎症の原因菌を殺す薬剤を含んでいるものがあります。 規定以上の回数を使用すると、よい菌を減らしてカビが増殖することもあるので注意。

※薬の世界での「成人」は15歳以上 ---- 市販薬を購入すると、年齢に合わせて1回の服用量が記載されていますが、ここでの「成人」とは20歳ではありません。「成人1回3錠」と書かれていたら、「15歳以上の人は1回3錠」ということです。

※開封後の使用期限

------ 箱に記載された使用期限は「未開封状態で、規定の温度管理をした場合」の期限です。 また、医師の処方箋により調剤されたシロップ類は防腐剤が入っていないので、たとえ冷蔵庫で保管していても、投与期限を過ぎたものは使用しないでください。

薬同士の飲み合わせにも注意が必要です。総合病院で「科」をかけ持ちして別々に薬を処方されたら注意しましょう。複数の医療機関を受診する際は、お薬手帳を持参すると安心です。

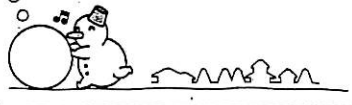
（参考資料：健１月号特集「くすりの常識・非常識」より）

◆～１２月の保健室利用状況～（人）

（２学年　修学旅行　12/1～12/5、代休日 12/6、12/7）

	１学年	２学年	３学年
男子	２	６	６
女子	２０	２０	１６
計	２２	２６	２２

バスケットボールをやっていて突き指をした人が何人もいました。突き指だと思っても、ひどいときは「骨折」していることもありますので、腫れや痛みが強かったり内出血で皮膚の色が変わっていたら、専門医の診察を受けるようにしましょう。　受診したら保健室の方へお知らせください。



凍った道や歩きにくい雪道で転び、けがをすることがあります。雪道を歩くときは、ポケットから手を出し、歩き方に気をつけて。