

保健だより

1月号

土浦第一高等学校 定時制保健室

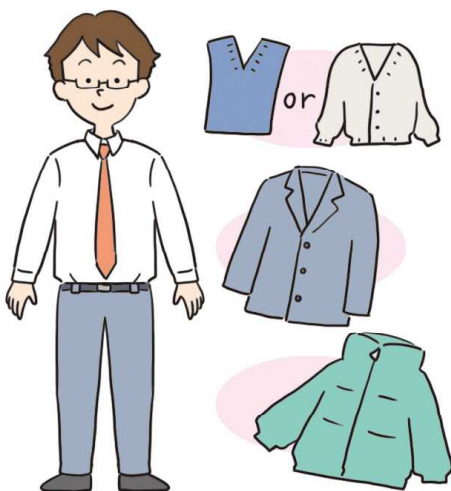


着雪 凍結 の季節です！

さあ、冬、本番！ 定時制は登校時は暖かくても、帰宅時には気温が下がり、地面が凍ったり雪が降ったりする日もあります。そんな時にも慌てないように対策をしておきましょう。

しっかり寒さ対策

重ね着で空気の層をつくる。



しもやけ対策

手や足を濡れたままにしない。手袋、長靴、雪用ブーツなどを活用する。

歩行時の転倒対策

ポケットに手を入れたまま歩かない。
歩きスマホはダメ。



夏だけじゃない！

冬も「脱水」に気をつけよう

「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すね。でも実は冬でも「脱水」は起こります。なぜなら、冬の空気は夏よりも乾燥しているからです。体の中の水分は、汗や尿、皮膚からの水分蒸発によって外に出ていきます。

湿度が低く、乾燥する冬はこの水分蒸発が進むため、知らず知らずのうちに体の水分が失われやすくなるのです。

また、暑い夏に比べると、喉の渇きを感じにくく、体が冷えてトイレが近くなるのを避けようと、あまり水分をとらなくなる傾向もあります。

つまり、からだの外へと出て行く水分は多いのに、補給される水分は少なくなるため、「脱水」が起きやすくなるのです。

また、秋から冬にかけて流行する感染性胃腸炎も、脱水をひきおこす病気です。吐いたり下痢をしたりして、胃や腸が弱ると体の中から急速に水分が失われ、吐きけや腹痛のため、食事や水分が摂取できなくなると、脱水症になります。

病気の時だけでなく、ふだんから温かい飲み物をとるように心がけましょう。



手洗い・消毒
だけじゃない!

感染予防に役立つ

あんなこと

こんなこと

