

健康第一！

ほけんだより

福智高校 保健部 2024年11月

寒い冬がやってきます。

台風の中、無事に終わることができた文化祭。それもまたいい思い出として、みなさんの心に残る学校行事となりましたね。11月に入ってから急に寒さが身に染みるようになってきましたが、みなさん体調はだいじょうぶですか？寒くなると特に水を使う手洗いや歯みがきなど、早く終わらせようとしてしまいがちですが、そういう時こそ意識して丁寧に。冬服や暖房器具を準備するだけでなく、健康への意識も冬用に切り替えていきましょう。

#福智で献血はじめます！

11月15日(金)に赤十字血液センターの方をお迎えし、3年生を対象に献血の役割や重要性についてのセミナーを実施しました。福岡県で1日で必要な献血者数は600人と聞くと驚いていました。福智高校全員の人数ですね！血液の成分が分離について関心を持ちたり、生徒たちはそれぞれしっかりと話を聞いていました。



講師の方からは、「廊下で挨拶もしてくれてとても素敵な生徒さんですね。福智高校で講演できてよかったです」と言ってくださいました。

献血のお知らせ

12月13日(金)9:00~12:00
福智高校 トレーニング室にて

福智高校では毎年12月に、献血に協力をして今年で46年目を迎えます。男子17歳以上、女子18歳以上の生徒が献血に協力可能です。そのほか、体重や持病、飲んでいる薬などで、献血ができない場合がありますが、興味のある人は保健室までお知らせください★



感染症流行の季節、感染症対策できますか？

今年も風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルス、さらにはマイコプラズマ肺炎などの病原菌が活発になる時期がやってきました。感染症対策のおさらいしましょう！



こまめに手洗い・



密集・密接・密閉空間を避ける



マスクは鼻まで
つけましょう



こまめな換気を行いましょう



乾燥対策で感染症もバリア！！
水分をこまめにとって喉を潤そう

体調が悪い時は無理をしない



部屋の湿度は40~60%が最適★
ウイルスが増殖・活性化しにくい湿度を意識しましょう

「冷えは万病のもと」…どうして？

● 免疫力が低下するから

体には、体内に侵入した風邪の原因ウイルスや細菌を撃退する免疫機能があります。免疫機能は体温が低いと十分に働かなくなるため、体がウイルスや細菌に負けてしまい、風邪をひきやすくなります。



● 血流が悪くなるから

体が冷えている時は血流が悪い状態。体中に熱や酸素、栄養素を運べず、老廃物がたまったり、臓器がうまく働かなくなり、頭痛や下痢・便秘、生理痛などの様々な不調が現れます。

3つの「首」を温めて、体をぽかぽかに

寒い時期には、特に「三首」という首、手首、足首を温めることが大切だとされています。皮膚が薄く、太い血管が通っているので、ここをケアすることで、全身の血液のめぐりにも働きかけてくれます。

シャツのボタンをしめて、スカートは長く、靴下も長く、賢く寒さ対策を行いましょう！

