

冬の健康管理

冬の健康管理

きちんと正しい知識を

② 低温やけどをしないために

カイロなど50℃程度のものでやけどは起こります。皮ふの深いところまで壊すので、痛みが軽くても重症へ。予防は、
①肌に直接あてない
②同じ場所に長時間あてない
③就寝時には使用しない



④ 加湿器の上手な使い方は？

設定は50～60℃。設置の条件は
①壁の近くに置かない。カビや結露の原因になります
②出入り口から離す
③エアコンの風をうまく循環させる



⑥ カゼのときのお風呂の入り方

ぬるめのお湯で疲れないうちの時間入りましょう。上がったら湯冷めをしないよう、手早くからだや髪を乾かします。ただ高熱や下痢のときはやめたほうがいいでしょう。



① 市販のカゼ薬、正しい使い方は？

カゼを治すのはからだの力。熱、鼻水、せきは、からだがかぜウイルスと戦っている証です。市販薬は、症状がひどくて体力が消耗するときに、その症状を抑えてからだの力をサポートするために使います。



③ ノロウイルスの感染をストップ！

もし家族が感染したら、嘔吐物や便をすばやく処理。その後、塩素系漂白剤でふき取ります。感染力が強いので、処理には使い捨てのエプロン・マスク・手袋を着用しましょう。



⑤ 夜、せきが止まらないときは

加湿器をかけて、部屋が乾燥しないようにしましょう。温かいものを飲んだり、蒸したタオルを鼻や口に当ててのどを潤すと、楽になることもあります。



⑦ しもやけは早めに治療を

こんな症状はしもやけです。早めの治療を。

- 手や足が赤く腫れる
- 手足の指・手の平、足の裏に赤い発疹
- 暖かいとかゆく寒いと痛む
- 靴をはいたり歩くと痛む
- 手足の指が赤黒く変色



冬の服装、ひと工夫

- (1枚目) 肌着はからだにフィットして吸湿性・保温性の高いもの
- (2枚目) 肌着と少しのすき間ができる大きさを保温性の高いもの
- (3枚目) ニット・フリースなど暖かい空気をたくさん含むことができるもの
- (4枚目) ジャケットは布地の密度が高く、暖かさを外に逃がさないもの



問題 何種類のウイルスがいるかな？

ちょっとずつ違うから、気をつけて！



実際のカゼのウイルスは200種類以上とも言われます。同じウイルスでもいくつもの型があり、さらに年々変化していくので、次々に新しいウイルスに感染してしまいます。繰り返しカゼをひくのはこのためです。

保健室からのお知らせ

【感染症にかかったとき…Wi11請求について】

下記の感染症にかかり医療機関を受診した場合、Wi11に見舞金（受診費用等。上限あり）を請求することができます。24時間補償ですので、帰省中や学校に来ている時間以外も対象となります。当てはまる人は、保健室まで連絡してください。

- ・『感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律』の1類～5類感染症
- ・学生便覧52Pに記載されている第1種～第3種
- ・新型インフルエンザ、指定感染症、新感染症
- ・冬に流行しやすい「インフルエンザ」「RSウイルス感染症」「感染性胃腸炎」「マイコプラズマ肺炎」等も対象となります。診断されたら保健室までご連絡ください。