



保健だより



おおさかふりつももだにこうとうがっこう つうしんせい かてい
大阪府立桃谷高等学校 通信制の課程

HR⑦ ★11/10(金) ★11/12(日)

あきふか 秋も深まり、あさばん 朝晩が特に冷え込むようになりました。はおりもの 羽織物などのぬぎき 脱ぎ着できるふくそう 服装で、たいおんちようせつ 体温調節をし、たいちよう 体調を崩さないように気をつけましょう！

トピック1

11月12日は「皮膚の日」…万全の乾燥・寒冷対策を

11月12日は「皮膚の日」です。『いい(11)ひふ(12)』の語呂合わせだそうです。ちょうどこの時期、秋から冬にかけて空気が乾燥しはじめます。また強い寒さによって血行も悪くなるため、あかぎれやひびわれ、しもやけなど、手荒れをはじめ肌に関するトラブルが増え始めます。健康な肌を保つためにはどうしたらいいのでしょうか？



●お風呂

ぬるめのお湯にして、ゆっくり入ってあたたまります。熱いお湯は肌の保湿に不向きです。また、洗いすぎや体を濡れたままにしておくことも避けましょう。

●保湿クリーム

皮膚の油分を補うためには保湿クリームが有効です。ただし、種類(成分)や個人の体質によっては肌に合わないこともあります。特に肌が弱い人は皮膚科で相談してみましょう。



トピック2

ストレートネックになってない？

最近、首や肩のこり、背中(せなか)のこわばり、腕(うで)のしびれが気になっている方はいませんか？それはストレートネックの症状(しょうじょう)かも！

ストレートネックとは、本来緩やかにカーブしてつながっている首の骨(くび ほね)が、まっすぐになってしまっている状態(じょうたい)をいいます。

その主な原因(よちん)は、姿勢(しせい)の悪さ(わる)です。例えばスマートフォンを使っているとつい無意識(むいしき)に下(した)を向いてしまいます。長時間(ちやうじかん)、そんな姿勢(しせい)でいると、首(くび)や肩(かた)、背中(せなか)に大きな負担(ふたん)がかかってしまうのです。

気になる人は、ときどき首(くび)を回(まわ)したり、肩(かた)のストレッチ(しそくち)をしたりして体をほぐしましょう。



トピック3

実施時間・場所・内容などの詳細は
当日パンフレットにてご確認ください。

～文化祭のお知らせ～

歯の健康相談、身長・体重測定受けてみませんか？

文化祭が近づいてきましたね。保健室でも文化祭におきて準備をしています。

今年度は日夜間部学校歯科医による歯科検診・歯科健康相談を実施します！歯科検診を受けていない方、何か相談のある方（知りたいことや困っていることなど）は、ぜひご利用ください。また身長・体重測定ブースなど、そのほかにも計画中です。もちろん参加費もご用意しています。お楽しみに！！



トピック4

クイズに挑戦！！ ★冬の感染症予防編★

寒くなり空気が乾燥してくると感染症はあつという間に広がります。そのため一人一人が意識をして感染症の予防をおこなうことがとても大切です。

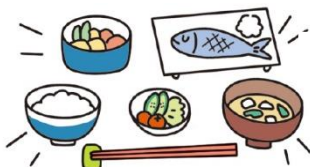
[]に当てはまることを【キーワード】から選んでみましょう！

(1)手を洗うときはすみずみまで洗うことのほか、[]を使うこと、水を[]洗うこと、洗った後に水気をしっかり[]することもポイントです。



(2)感染を広げないためには[]を。せきやくしゃみで出るウイルスがついた[]をとめることができます。

(3)しめきった部屋の中の[]は感染症の原因になることがあります。1時間ごとに10分くらい、窓やドアを開けて[]をしてください。



(4)病気を予防し、早くなおすための[]力を高めるには、十分な[]とバランスの取れた[]、適度な[]が大切です。

キーワード

せっけん 食事 流して マスク 換気 薬 空気 睡眠 運動 入浴 ふき取る 飛まつ 抵抗

クイズの答えは保健室前（東西館1階）に掲示しています！