

ほけんだよりの肌



平成28年11月15日 発行
帝京八王子中学高等学校 保健室

感染症対策は、生活習慣の改善から！

陽が落ちるのが日に日に早くなり、それに加え寒さも増してきました。晴れた日は空も澄み渡り、とてもキレイです。紅葉のたよりとともに、インフルエンザのニュースが流れ始めました。厚生労働省によると、感染者は2016年9月以降の累計で14万人。昨年と比べ、同じ時期の5.4倍にもなるそうです。

帝八では、10月下旬頃からウイルス性胃腸炎が流行り、出席停止の生徒が多くみられました。また、マイコプラズマ肺炎と診断され、お休みする生徒もちらほら見られました。

これから、インフルエンザやノロウイルスが本格的に流行るので、感染症対策がますます重要な時期になります。夜更かしをしている人、食生活が不規則な人、あまり手洗い・うがいをしない人は要注意です！こうした生活習慣をしていると、免疫力の低下につながります。自分は大丈夫と思わずに、しっかり意識をして気を付けていてください。

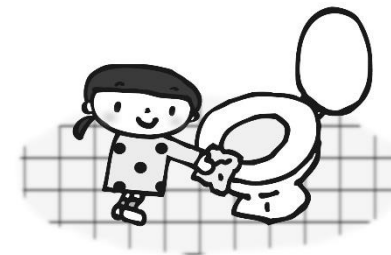


きちんと洗えているかな？

手洗い

- ① まず手指を流水でぬらす
- ② 石けん液を適量手の平に取り出す
- ③ 手の平と手の平をすり合わせよく泡立てる
- ④ 手の甲をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)
- ⑤ 指を組んで両手の指の間をもみ洗う
- ⑥ 親指をもう片方の手で包みもみ洗う(両手)
- ⑦ 指先をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)
- ⑧ 両手首まで洗いぬいにもみ洗う
- ⑨ 流水でよくすすぐ
- ⑩ ペーパータオルでよく水気をふき取る

11月19日は「世界トイレの日」



世界トイレの日とは？

世界ではいまだ、3人にひとりがトイレを使えない現実があります。トイレがない人たちは、バケツやビニール袋にうちをししたり、屋外で排泄をししたりしているのです。うちには、病気を引き起こす細菌がたくさん含まれています。トイレがないところでは、細菌たちがさまざまな所から体内に侵入。それらが原因で、免疫力の弱い子どもたちは下痢を発症し、1日に800人以上が命を落としています。

そんなトイレにまつわる問題を、世界の人々で考え、少しでも改善していくために、2013年、国連は毎年11月19日を「世界トイレの日」(World Toilet Day)と決めました。

日本と海外のトイレの違いは？

- ①赤ちゃんイスやキッズトイレ、着替え台などがある
- ②音姫や非常ベルがついている
- ③やっぱりウォシュレット！
- ④便座が暖かい
- ⑤無料で使える などなど。。



日本のトイレ技術はすごい！！

冬の肌も健康に

気温が低く空気が乾燥している冬は、肌にもいろいろな影響を与えます。まず、寒くなると血管が収縮して、血行が悪くなります。すると、血液によって運ばれてくる栄養や酸素が不足し、肌の新陳代謝が落ちてしまいます。次に、乾燥により肌の水分が奪われて、カサカサになりがちです。もともと冬は油脂や汗の分泌が減るため、皮脂膜という肌のバリア機能も低下しやすいのです。そこで、冬の肌を健康に保つためには、血行の促進と肌の乾燥防止がポイントになります。例えばお風呂では、湯船につかって血液の巡りをよくしたり、肌のバリア機能を壊さないよう体をゴシゴシと洗わないことも大切です。



●インフルエンザの予防接種●

ワクチンを接種してから、抗体ができるまで1~2週間かかるので、今月中に受けることをお勧めします。

特にこれから入試を控えている高校3年生は、必ず受けるようにしてください！

また、体調が悪い時には受けないで下さい。