



令和7年1月8日
香川県立高松南高等学校 保健室



3学期がスタートしました。冬休みは元気に過ごせましたか？

まず、冬休み中に崩れてしまった生活リズムをきちんと戻していきましょう。そして、風邪やインフルエンザ、新型コロナにかからないように「手洗い・うがい」などの感染予防を徹底し、3学期を元気に過ごしましょう。今年も一年間、みなさんが心も体も健康に過ごせますように。

寒い冬に意識することは。。。



1 湿度管理

部屋の湿度を気にしたことがありますか？実は、湿度のコントロールは、インフルエンザや風邪など感染症対策の基本の1つです。なぜなら、こうした感染症のウイルスは、湿度が低い環境を好むため、空気が乾いている空間では活発になってしまうからです。

湿度の目安：40～60%

方法：加湿器の使用、濡れタオルを部屋に干す



2 こまめな水分補給

冬はつつい水分補給を忘れがち。

でも、体が水分不足で乾いてしまうと風邪をひきやすくなります。



鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものが生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく働けなくなってしまう。すると、ウイルスが体の中に入り込み、風邪をひきやすくなってしまいます。

冬も水分補給を忘れず、しっかりと風邪予防をしましょう。



3 部屋の換気

学校では常に教室内に多くの生徒がいます。その状態で換気をせずに過ごしているとどうなるか考えたことはありますか？換気をしないと様々な影響が出てきます。

1. 風邪やインフルエンザ、新型コロナなどのウイルスに感染しやすくなる
2. 空気の入替わりがなくなるため、二酸化炭素が増え、頭痛や体調不良の原因になる
3. 空気が汚れ、嫌な臭いがする
4. チリやホコリがアレルギーの原因になる

寒くても、1時間に1度は空気の入替えをしましょう！

換気のポイント：休み時間に5分程度窓とドアを開ける

全部が難しい場合は、対角線上の窓とドアを開けるようにする



寒い時に増える事故



様々な場面で事故は発生しますが、夏の暑い時期と寒い冬では、起こりやすい事故にも違いがあります。冬に起こりやすい事故について知り、未然に防ぎましょう。

路面凍結による交通事故

自転車も歩行者も要注意です。濡れたように見える場所は、できるだけ乗らないようにしましょう。坂道では特に注意をしてください。自動車がスリップして巻き込まれる可能性もあります。



手が自由に使えず起こる事故

指先が冷たいと、伸ばした袖口で手を隠しながら自転車に乗る人をよく見かけます。とっさの時にブレーキをかけられないおそれがあるので、手袋を着用するようにしましょう。歩く人も同じです。ポケットに手を入れていると、つまずいても手で支えられなくなってしまうです。



防寒着による事故

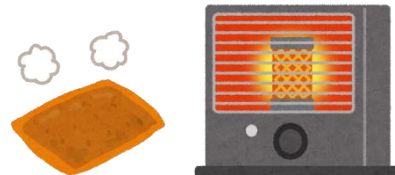
マフラーを結んだ先が、長く垂れていませんか？自転車の車輪に絡まったり、道路脇に伸びた木の枝や車・歩行者にあたったりして事故につながるおそれがあります。また、ほどけずに引っ張られて窒息する危険もあるので、結んだ先は垂れ下がらないよう注意しましょう。



火の事故・やけど

暖房器具を使うこの時期は、火災ややけどが多くなります。空気も乾燥しているので、湿度の高い時より被害も大きいです。器具の操作は慎重に行うようにしましょう。

また、やけどの中でも意外に多いのが、使い捨てカイロや湯たんぽによる低温やけどです。当たる場所を時々変えたり、布でカバーしたりして、長時間同じ場所を温めないように工夫しましょう。



自分を好きになるために

自分のことが好きですか？いきなりそう聞かれても、「どうかなあ・・・」と戸惑うかもしれませんね。でも、今の自分が好きになれば、いろんなことに挑戦したり、友達と楽しく付き合えたり、毎日がもっと楽しくなるはず。

そこで、自分を好きになる方法をご紹介します。ぜひ試してみてくださいね。



- ①誰かと自分を比べない（自分自分！世界にたった一人の存在というのはスゴイこと）。
- ②自分をほめよう（小さなことでもOK）。
- ③早めに休んで、体と心の疲れをとる（疲れたときは、とりあえずぐっすり寝よう）。