

す ま い る Smile

令和元年度
2月号 No.10
京都西山高等学校
保健室



2月4日は『立春』。暦の上ではこの日から春が始まります。

立春を過ぎたところに降る雨を『寒明けの雨』。立春から春分までの間に初めて吹く強い南向きの風は『春一番』です。春はもうすぐそこまで来ています。とはいえ、まだ寒さの厳しい日もあります。インフルエンザや風邪の予防も忘れずに。



デートDVって知ってる？

デートDVは、カップル間で起こる暴力のこと。殴る、蹴るだけが暴力ではありません。暴力の種類はさまざま。どの暴力もこころとからだを傷つけます。

さまざまな暴力

どんな理由があっても、暴力を受けていい人なんていません。
また、被害者は女性だけに限りません。

こころへの暴力

- 脅す、大声で怒鳴る
- 無視する
- 行動を監視・制限する
- 交友関係を監視・制限する
- スマホをチェックする



など

からだへの暴力

- 殴る・たたく・蹴る
- 腕をつかむ
- 髪を引っ張る
- 縛るなどして自由を奪う
- ものを投げつける



など

性的な暴力

- 相手が嫌がるのに体をさわる、キスをする
- 性的な行為を強要する
- 下着姿や裸の画像・動画を撮る、送信する



など

経済的な暴力

- デート代をすべて払わせる
- 借りたお金を返さない

など



LOVEの本当の意味

今は「恋愛」「愛情」などと訳されていますが、昔は「大切」とも訳されていました。お互いを「大切に」思うこと、共に過ごす「喜び」を分かち合えること…それが本当のloveなのかもしれません。一方的に気持ちを押し付けたり、相手を自分の思い通りにしようとするのはloveとはかけ離れた行動ですね。

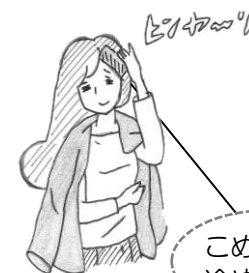
頭痛女子たちへ

己を知れば怖いものなし ～痛くなったら応急処置編～

痛くなってからでも、できることはあります。痛くなった時の応急処置を覚えておけば、頭痛も怖くない！

片頭痛なら痛むところを冷やす

- 血管が収縮して、痛みを軽減してくれる
- 入浴は血行が促されて痛みが強くなるので×
ただし、10人に1～2人は入浴で楽になる



緊張型頭痛なら首や肩を温める

- こりがほぐれ、痛みがやわらぐ
- 血行をよくし、リラックスできる入浴もおススメ



片頭痛が起きたらとにかく安静に

- 動くと痛みがひどくなるので、じっとしていたほうがよい
- 音や光などの刺激にも敏感になるので、暗く静かな部屋へ

“安静”ってどうやるの？



新型コロナウイルス感染症に備えて 一人ひとりができる対策を知っておこう

新型コロナウイルスに関連した感染症が、中国だけでなく日本やアジア各国、アメリカ、フランス、オーストラリアなどでも確認されています。京都でも2月5日に2人目の感染が報告されています。連日の報道など不安を感じている人も少なくないと思います。新型コロナウイルス感染症の予防のため、また風邪やインフルエンザなどの一般的な感染症予防のためにも、咳エチケットや手洗いなどを徹底し、ウイルスの感染を防ぎましょう。

●新型コロナウイルス感染症とは？

過去ヒトで感染が確認されていなかった新種のコロナウイルスが原因と考えられる感染症です。

●コロナウイルスとは？

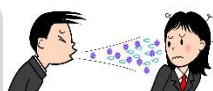
人や動物の間で広く感染症を引き起こすウイルスです。人に感染症を引き起こすものはこれまで6種類が知られています。深刻な呼吸器疾患をお引き起こすことがあるのはSARS-CoV（重症急性呼吸器症候群コロナウイルス）とMERS-CoV（中東呼吸器症候群コロナウイルス）で、それ以外は、感染しても通常は風邪などの重度でない症状にとどまります。

●どうやって感染するの？

飛沫感染

- ① 感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出
- ② 別の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込み感染

〈主な感染場所〉
学校や劇場、満員電車などの人が多く集まる場所



接触感染

- ① 感染者がくしゃみや咳を手で押さえる
- ② その手で周りの物に触れてウイルスが付く
- ③ 別の人がその物に触ってウイルスが手に付着
- ④ その手で口や鼻に触って粘膜から感染

〈主な感染場所〉
電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど



●感染しないようにするために…

過剰に心配することなく、「手洗い」や「マスクの着用」を含む「咳エチケット」などの通常の感染症対策が重要です!!



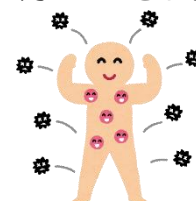
手洗い

さまざまなものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性が…外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗います。



普段の健康管理

普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきます。



適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。教室の加湿はできていますか？濡れたタオルを干して適切な湿度(50~60%)を保ちましょう。



●他の人に移さないために…

〈咳エチケット〉



そのまま
する



手でおおっ
てする



ハンカチで
おおう



マスクを
する



服の袖で
おおう

〈正しいマスクの着用〉



- ① 鼻を固定させる部分を軽く折り、鼻の両側からおさえて顔にフィットさせます。
- ② ヒモを耳にかけ、マスクの下側をアゴの下までギュッと伸ばします。
- ③ マスクの横に隙間ができていないか確認しながら、全体を調整します。