



レインボー Rainbow

令和2年度
1月号 No.9
京都西山高等学校
保健室

あけましておめでとうございます。今年は丑年です。干支の動物の中で一番ゆっくりと動く牛。丑年は、先を急がず一步一步着実に物事を進めるとよいそうです。健康も、日々の積み重ねが大切です。冬休みで少し生活リズムが乱れてしまった人も、今日からゆっくり・しっかり、健康づくりをしていきましょう。



早起き

ぐっどモーにんぐ



太陽の光をあびよう

朝ごはん

ぎゅーっと
パワーチャージ



脳と体のエネルギーになるよ

勉強

しっかり読もう…



朝ごはんのおかげで集中できるよ

睡眠

もう
寝るよ



脳と体をゆっくり休ませよう

夜ごはん

食べすぎは
よくないって言うし…



寝る2時間前に済ませよう

お風呂

もう
温まったかな？



ぬるめのお湯につかりよう

運動

うしろー



寒い日も体を動かそう

生活リズムを整えて
もーっと
元気な1年
にしよう！

カゼの季節になりました

カゼに負けないために…

カゼかな？ と思ったら…



- ☒ こまめに手洗い
- ☒ バランスよく食べる
- ☒ 部屋の乾燥に注意
- ☒ 人混みを避ける

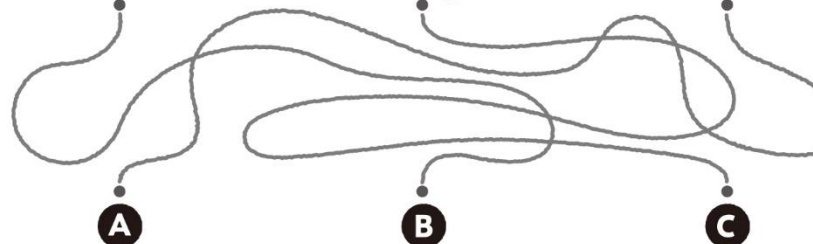


- ☒ 消化のいいものを食べる
- ☒ 水分補給
- ☒ 十分な睡眠
- ☒ からだをあたためる

「カゼ」「インフルエンザ」「新型コロナ」

今年は気を付けないといけないものがたくさん…。でも、基本は、いつもと同じ。「免疫力を高めること」と「早めの対処」です。

あなたへの
2021年は
丑年！ 応援メッセージは…？
直感で選んで線をたどろう！



もーっ

A 一歩
ふみ出そう！

いつでも前にふみ出すのは勇気のいること。でもその先には、きっと新しい景色や人が待っているよ。

もーっ

B 一度
チャレンジ！

あきらめていたことやできていなかったことに挑戦するチャンス。思いっきりやってみよう！

もーっ

C 一息で
目標達成！

これまでがんばってきたことを続けていけば、ひと回り大きい自分に。その調子で前進あるのみ！

手洗いは大切 分かっているけど…寒くてつらい！



大切なのは分かっているけど、寒い時期にはつらい手洗い。
こんなに寒くてもなぜ手洗いが必要なのかを知って、みなさんが「手洗いをしなきゃ」と改めて思ってくれるように、また、つらい冷たさをしのぐための知識をお届けします。

手洗いしなきゃダメなの？アルコール消毒でもよくない？

アルコール消毒は大変有効な手段で、手洗いよりも手軽にできてとても便利です。ただし、手洗いでなければいけないときもあります。

手洗いをしなければいけないとき



→目に見えて手が汚れているとき



土がついてる、
絵の具がついてる等

手指消毒の方が短時間で微生物（細菌、ウイルスなど）を除去できるとも言われていますが、手の汚れを除去する効果はありません。

→トイレの後



どうしても
手は汚れる

トイレの後に手を洗うのは、手にはウンチやオシッコがついていて、それを洗い流す必要があるからです。このウンチとオシッコですが、自分のものとは限りません。前に使用していた人のものである可能性もあります。ノロウイルス感染症などの嘔吐下痢症は、嘔吐下痢症の人がトイレを使用し、それが手を介して口に入ることによって自身が嘔吐下痢症になってしまうという事があります。しかも、一般的なアルコール消毒はノロウイルスに効果が低いです。

アルコール消毒でOK なとき



「目に見えて手が汚れているとき」と「トイレの後」以外であれば、だいたいのときはアルコール消毒で代用可能です。

手荒れに要注意！！



石鹸による手洗いや、手指消毒は、肌の表面の水分が皮膚から逃げないようにするバリア機能を低下させてしまいます。

手荒れがあると、細菌がバリアを作りやすくなることや、痛みで十分な手洗いや消毒ができないことから、手にウイルスや細菌が残りやすくなってしまいます。

手荒れの予防＝保湿ケア

手荒れの予防には、ワセリンなどの保湿剤や、市販のハンドクリームを手洗いの後にぬりましょう。それでも、かゆみや痛み、皮膚のめくれ、ひび割れが起こる場合には皮膚科を受診しましょう。



つらい冷たさをしのぐための豆知識

保健室の先生が実践している寒い冬の手洗いをしのぐための方法をみなさんにお伝えします。

①厚着、カイロなどで普段から体を温めておく

手先や足先の寒さをどうにかするには、まず、体幹(体の中心)部を温めなければいけません。貼るカイロでお腹や腰を温めています。また、3つの首「足首」「手首」「首」を冷やさないような服装をしています。おしゃれは我慢と言いますが、我慢してられないので、見た目よりも機能性を優先して考えるようにしています。
みなさんは、校則があるのでできる格好は限られていますが、タイツや腹巻、厚手の靴下などできる工夫はあると思います。



②貼らないカイロも常備する

ポケットで貼らないカイロを温めておき、手を洗った後にカイロで手を温めます。



③カイロでも足りなければ動く

カイロでも温めきれないときは、筋肉を動かすしかありません。とはいえ、激しい運動はいつでもできるわけではありせんので椅子に座っていてもできる手を「グー」「パー」開いたり閉じたりする運動をしています。

