

# ほけんだより 2月

大阪産業大学附属  
中学高等学校 保健室



## 冬のケガ注意

### 転倒に注意!

雪が積もったり、道が凍っているときは、すべらないように注意!



### 低温やけどに注意!

電気カーペットや使い捨てカイロなど、それほど温度の高くないものでも、長時間の使用でやけどすることがあります

歩はばを小さく足の裏全体をつけて歩こう

同じ場所に長時間あてない

ポケットに手を入れていると大ケガになるよ

使いながら寝てはダメ

まだまだ寒い日が多く、朝起きるのも辛い季節ですが、元気に登校できていますか?この時期は足元に注意が必要なことがあります。冬は思わぬケガにつながる要素が多いので、十分に気を付けて登校しましょう。



## パチッとくる!! 静電気

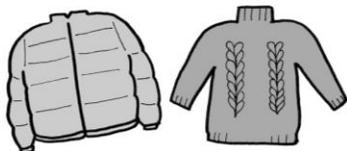
静電気は「摩擦」によって起こります。冬に静電気がよく発生するのは、もともと空気が乾いているうえ、暖房などでさらに乾燥しやすくなること、重ね着で衣服と衣服の摩擦が起きやすいことも関係しているようです。静電気が起こると一瞬「ビリッ」とショックがありますが、健康上は大きな影響はないといわれています。でも、できれば予防したいものですね。

### 静電気を防ぐためには

①加湿器などを使って乾燥しないようにする



②+(プラス) / -(マイナス)に帯電しやすい素材を念頭に、衣服を静電気が起きにくい組み合わせにする



プラスに帯電しやすい

毛皮  
ウール  
ナイロン  
レーヨン  
絹  
革  
綿  
麻  
ポリエステル  
アクリル

マイナスに帯電しやすい



## インフルエンザ、全国で警報レベルに・・・

インフルエンザの流行が続いています。自分で出来る予防を確実に行っていきましょう。

何度でもおさらい! ~予防対策~

①外出時にはマスクをする



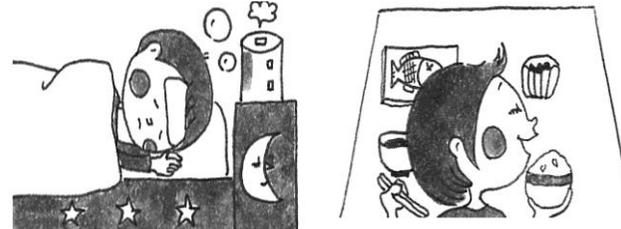
②帰宅の後は手洗い、うがいを忘れずに



③室内は適度な湿度と換気



④十分な睡眠や栄養をとる



微熱や鼻水などの軽い風邪のような症状しかなく、罹患の自覚がない「隠れインフルエンザ」が感染を広めていきます。

1時間目の前に体調不良で保健室に来て、熱を測ると高熱だった。咳が出て喉も痛いのにマスクをしていない・・・という人も目立ちます。朝、いつもと体調が違うかな?と思ったら、必ず検温をしましょう。

