保健だより 2月

令和４年2月号
松山南高等学校　保健室
103HR　保健委員

厳しい寒さが続いていますが、毎日しっかりと手洗い･うがい､換気はできていますか？　寒い時期は特に感染症にかかりやすくなるので、感染対策を徹底して、残りの3学期を楽しく過ごせるようみんなで協力しましょう！

寒さとうまくつきあうために・・・

おしゃれと健康・・・ バランスが大事です！

１年の中で最も寒さが厳しくなる時季。暦の上だけでなく、春の到来が待ち遠しいですね。体調をくずさないように少しでも温かくしたいところですが、見るからに「それは寒いでしょう…」と言いたくなる服装で過ごしている人がいます。いろいろなパターンがありますが、『生足・裸足』『肌着（Ｔシャツ）なし』が多いようです。「（はくと／つけると）かっこ悪いから」という理由が多く聞かれました。

多少のことには目をつぶってもファッションにこだわっていたい、その気持ちは充分理解できます。でも、健康を犠牲にして、というのはやりすぎかも。薄着で体調をくずしていては本末転倒です。おしゃれと健康も、やっぱりバランスが大事ですね。

からだの中も乾燥します

空気が乾燥する季節です。くちびるや手が乾燥し、ひび割れることがあります。実は、からだの中も乾燥するって知っていましたか？　湿度が下がる冬は、からだの中ある粘膜も乾燥し、ウイルスなどを捕まえてからだの外に出す線毛という部分の働きが弱くなります。すると、ウイルスを捕まえにくくなり、感染症にかかりやすくなるのです。

保健室よりお願い

オミクロン株が流行し、感染者が急増しています。今まで以上の感染症対策をしてください。

☆手洗い･うがい
☆マスクの着用
☆默食の徹底
☆こまめな換気

特に換気を怠ると､感染のリスクが高まるばかりでなく、CO_2 濃度の上昇により頭痛や･吐き気の原因にもなります。寒いとは思いますが、ご協力お願いします。