

保健だより

2015年11月号
英真学園高等学校
保健室



紅葉の季節ですね。紅葉は、明け方の気温が6～7度くらいになる頃から始まります。紅葉といえば、真っ赤に色づくモミジやカエデを思い浮かべる人も多いと思います。カエデ科の木の成長はゆっくりで、大人の木になるまで20年以上かかります。でもその分、木材はとても固くボウリングのレーンなどにも使われているそうです。皆さんも、寒さやカゼに負けない強い体を作りましょう！



足はホットに頭はクールに

英語で「^{すみぞの}頭寒足熱」は、“Keep your head cool and your feet warm.” 実際に、足元が温かいと、室温は低めでも、からだは冷えにくく、頭がスッキリして、勉強などがはかどる実感を持つ人も多いでしょう。



この言葉からは、もう1つ、別の意味も読み取れます。それは、「冷静で、行動的であれ」ということです。

冷静に考え、自らの足を使って行動する力は、どんな状況にあっても、あなたの大きな助けとなります。こちらの意味も、心にとどめておいてください。



11月9日 “いい空気の日”

そろそろ寒くなってきたので換気をしない日が増えていませんか？



たくさん人がいて、閉めきっている部屋の空気は、思った以上に汚れています。

とくにこれからの時期、暖房器具を使う場合は換気をしないと危険です

1時間に1回程度、休み時間などに換気をして、空気を入れ替えてください。

冬の季節は・・・

乾燥に注意！

鼻・のどが乾きます

カゼやインフルエンザのウイルスは、冷たく乾いた環境が大好き。
予防のため、マスクで鼻やのどを温かく湿った状態に保ちましょう。



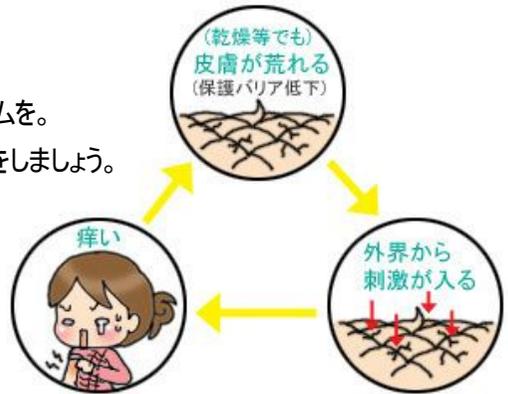
■保健室の心得

◎マスク

カゼ、花粉症、鼻・のどの乾燥を防ぐために、マスクをつけている人が増えてきました。
それに伴って「マスクをください」と保健室に来る人も増えてきています。
マスクはハンカチやティッシュと同じで、個人で準備してもらっています。
必要な人は、自分で持ってくる・着けてくるようにしましょう。

皮ふが乾きます

あかぎれ、しもやけなど、皮ふのトラブルには保湿クリームを。
ただし症状がひどい時は、皮ふ科でお医者さんに相談をしましょう。



室内が乾きます

エアコンやヒーターで暖めると、部屋の空気が乾いてきます。
加湿器や濡れタオルを使い、湿度にも気を配りましょう。

