

ほけんだより

福智高校 保健部 2018. 10月



11月3日は文化祭 ☆

文化祭では模擬店が出店されます。作って楽しく、食べて美味しい模擬店は文化祭の醍醐味ですが、同時に食中毒の危険性もあり、調理には細心の注意が必要です。爪を短く切り、手指に傷のある人は直接食品に触れる作業を避けましょう。体調管理に気をつけ、美味しく、楽しく、飲食を提供できるようにしましょう！

「○○の秋」

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋…みなさんの秋はどんな秋ですか？先月の体育祭では、秋晴れの中、エネルギーいっぱい体を動かしていましたね。「かけっこで全員が1番にはなれないけど、最後まで諦めずに頑張ったことは、みんな1番になれる」という言葉を思い出しました。「自分なんか…」「これくらい当たり前だよ」と聞こえることもしばしばありますが、たまには頑張っている自分にご褒美をプレゼントしてください♪



←福智高校に咲くコスモス

コスモスの花言葉は「調和」、「乙女の純真」

- 白…「優美」「美麗」
- ピンク…「乙女の純潔」
- 黄色…「野生の美しさ」



体調をくずしやすい季節です。

ヒトの体温は、ふだん36～37℃くらいに保たれています。これよりも低いと、以下のような症状が起こります。

- ・手足などの末端が冷える
- ・体がだるい
- ・疲れやすい
- ・むくみやすい
- ・集中力がない
- ・風邪等をひきやすい



体温を上げたい人は
冷たいものを食べすぎない
バランスよく食べる
運動をする
お風呂は湯ぶねにゆっくりつかる
規則正しい生活をする
いらないダイエットをしない

プラス2℃の保温効果

下着を着ると、上着との間にあたたかな空気がたまるため、ポカポカ体があたたかくなります。その保温効果はなんと2℃！衣服の着方を工夫して、快適に過ごしましょう



この手洗い、どこがダメ？

ココがダメ! **水だけ**

すぐに済ませるために水だけで洗うよ。

10秒くらい手のひらをゴシゴシすれば汚れはきれいに落ちるんだ。洗い終わったら、服でふくと楽だよ

ココがダメ! **時間**

石けんを使わないと、十分に汚れが落ちないよ

正しい手洗いには、30秒以上かかると言われているよ

ココがダメ! **洗うところ**

洗い残しが多いところ(爪・親指のまわり・指の間・手のこう・手首)も洗おう

ココがダメ! **服でふく**

洗った手は、乾いたタオルやハンカチでふかないとまた汚れが付いてしまうよ

プラス

手洗いをした後は、必ず手指消毒を行いましょう！



洗面所のタオル、いつとりかえますか？

ある洗剤メーカーが、洗面所やトイレの手ふき用タオルの取りかえ頻度を調査すると、3日以上使い続ける家庭は50%以上あったそうです。

そこでタオルの菌の状態を調べてみると

ハンドソープで洗った手を洗濯したタオルでふくと、ばい菌は手にほとんどつきません。でも、洗面所やトイレで3日間使ったタオルでふくと、手のひらにはばい菌が。タオルからばい菌がうつったのですね。



いったん湿ったタオルを長時間放置すると、ばい菌は増え、乾いた後も残ります。汚れていないように見えても、タオルは湿ったら取りかえる、の習慣をお勧めします。

秋は「実りの秋」とも言います。たくさんの学校行事の中で、みなさんのこれまでの頑張りが「実る」秋となり、ますますの成長に繋がりますように…

