

# 保健だより 1月



冬休みが終わり、いよいよ今年度もまとめの時期になりました。寒い日が続きますが、健康に留意して過ごしましょう。

茨城県立水戸南高等学校

令和 8 年 1 月 発行



## ～～乾燥する季節です～～ 水分の補給を忘れずに!!



気温の低下と共に乾燥が気になる季節です。

乾燥した環境では、呼吸や皮膚からの蒸発により常に水分が失われていて  
ウイルスや菌が体内に侵入しやすくなることを知っていますか？

鼻や喉（のど）などの粘膜が乾くと異物をブロックする働きが低下してしまう  
のです。コロナ、インフルエンザ等、感染症予防のためにも、手洗い、うがいに  
加え、水分の補給も忘れずに(\*^o^\*)



やけどの注意！！

暖房器具や鍋料理など熱を発するものを使用する機会が多い  
この時期、やけどには十分注意しましょう。

### <やけどの応急手当>

- ☆基本は「すぐ」「十分に」冷やすことです。  
通常のやけどの場合は「痛みが軽くなるまで」を目安に流水や氷嚢、氷水などで冷やしましょう。
- ☆やけどした部分は皮膚が損傷しています。  
ガーゼなどで保護しておきましょう。
- ☆やけどの程度によっては病院に行きましょう。



薬品によるやけどの場合  
は、皮膚について薬品を流  
水でよく洗い流し、病院に  
行くときは皮膚にかかった  
薬品を持って  
行きましょう。



寒いときや氷水を用いて冷やす場合、凍傷の恐れもあるので、時々  
水や氷から離し、痛みを感じたら、再度冷やすようにします。