

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



冷えは、
体に様々な不調を
ひき起こします。
温かくして
過ごしましょう。

免疫力の低下

生理痛の悪化
生理不順

腹痛
下痢
便秘



首や肩の凝り

肌荒れ

寝つけない

免疫力の低下

~~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^*)



やけどに注意!!

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>

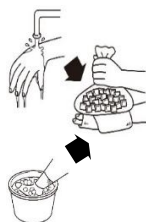
☆基本は「すぐ」「十分に」冷やすことです。

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、皮膚についた薬品を流
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。