

ほけんだより

No.8

光南高等学校
保健室

冷気が一段と深まり冬の訪れを感じる今日この頃ですが、クリスマスイルミネーションも美しく輝いていますね。本校でも文化祭が開催されます。きっと皆さんもそれぞれに輝くことでしょう！



保健室からの
お知らせ



冬休みは治療のチャンス！

体調の悪さを感じている人、健康診断後に受診や精密検査をすすめられている人は、ぜひこの機会に医療機関で相談・受診をして下さい。

特に3年生は、「こども医療」のような公費負担により無料で受けられる最後の年となりますので、来春の新たな門出を心身共に健康で迎えられるように、体調を整え健康管理をしっかりとって下さい。

『世界エイズデー』



エイズが世界的な問題になりつつあった30年前。ニューヨークの芸術家たちが、エイズでなくなった仲間への追悼と、エイズに苦しむ人たちへの理解・支援の意思を表明するために運動を始めました。その時のシンボルが「レッドリボン」です。

「レッドリボン」に込められた思いは今も変わりません。

福島県県南保健所から、世界エイズデーのお便りが届いています。「保健だより」と一緒に配付しますので、ご家族皆様でどうぞご覧下さい。



今年の厄災を断ち切る

(そばは切れやすいので)

長寿を願う

(そばは細く長いので)



この他にも諸説あるよ！

年越しそばの由来あれこれ

健康の縁起をかつぐ

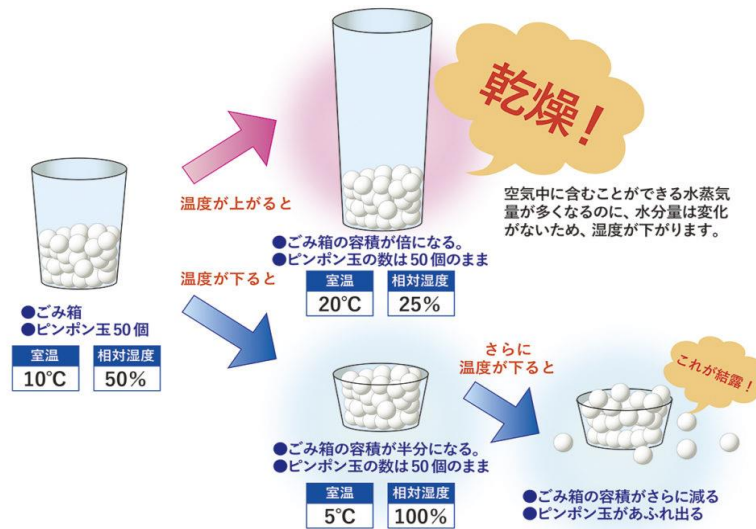
(そばは風雨にさらされても、日光を浴びると元気になるので)



来年はもっと

穏やかでいい年に…

乾燥と新型コロナウイルス

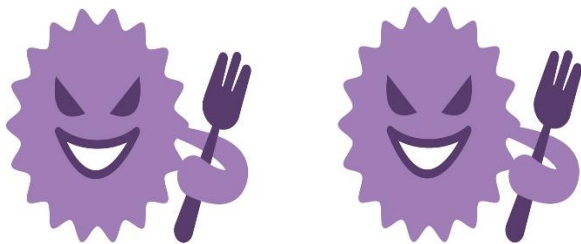


・乾燥の原因

空気中の水蒸気量は温度によって変動するという性質を持っています。気温が低くなると、その分水蒸気量も少なくなります。このような状態で室内で暖房器具を使うと、室内の水蒸気量は変わらないのに、室温が上がることで、室内の空気中に含むことができる水蒸気量が増えるため、相対的に湿度が下がってしまいます。そのため、空気が乾燥するのです。

・冬こそ感染症に気を付けよう！

気温が低く、空気が乾燥すると、新型コロナウイルスが感染力を持つ時間が、より長くなることが報告されています。



そしてもう一つ大きな原因として挙げられるのが、寒くて乾燥すると、ウイルスに対する私たちの防御能力が弱くなるということです。冬は冷たい空気が入ってくるため、鼻の中の温度が下がった状態になります。鼻やのどには「線毛」があり、これは侵入したウイルスなどの異物を外に出す働きをしています。ところが、この「線毛」は湿度が低いと働きが弱くなってしまいます。そのため、冬は感染症に気を付けなければならないのです。

まとめ

今は新型コロナも収まってきていますが、乾燥している冬にまた感染拡大するかもしれません。まだまだ気を引き締めて、感染対策を行っていきましょう！