



# ほけんだより 2月

2017年2月  
沼津中央高校  
保健室発行

## ①市販のカゼ薬、正しい使い方は？

カゼを治すのはからだの力。熱、鼻水、せきは、からだがウイルスと戦っている証です。市販薬は、症状がひどくて体力が消耗するときに、その症状を抑えて、からだの力をサポートするために使います。



## ②夜せきが止まらないときは

加湿器をかけて、部屋が乾燥しないようにしましょう。温かいものを飲んだり、蒸したタオルを鼻や口に当ててのどを潤すと、楽になることもあります。



## ③低温やけどをしないために

カイロなど50℃程度のものでもやけどは起こります。皮膚の深いところまで壊すこともあります。予防は、

- 1) 肌に直接あてない
- 2) 同じ場所に長時間あてない
- 3) 就寝時には使用しない



## ④カゼのときのお風呂の入り方

ぬるめのお湯で疲れのない程度の時間入りましょう。上がった後湯冷めをしないよう、手早くからだや髪を乾かします。ただし、高熱や下痢のときは、ひかえましょう。



## 冬の健康管理

# きちんと正しい知識を



## ⑤しもやけは早めに治療を

こんな症状はしもやけです。早めの治療を。

- 手や足が赤く腫れる
- 手足の指・手のひら・足の裏に赤い発疹
- 暖かいとかゆく、寒いと痛む
- 靴をはいたり歩くと痛い
- 手足の指が赤黒く変色



# せきエチケット!

## 自分でできる感染拡大防止



せきやくしゃみが出る時は、マスクをつける



マスクがないときは、ティッシュで鼻と口をおおう



せきやくしゃみをした後、鼻をかんだあとはすぐに手を洗う



使ったティッシュはゴミ箱に捨てる

全国的にインフルエンザが流行しています。近隣の高校では、学級閉鎖となっているところもあります。本校は、今のところ、インフルエンザに罹る生徒は少なく、落ち着いていますが、油断はできません。手洗い・うがい・マスクの着用・換気・加湿など、各自でしっかり予防していきましょう。