

ほけんだより

神崎高校 保健美化委員 2年生

山田 舞衣 山崎 煌

後藤 由衣 福永 郁斗

◆ ヒートショックとは??

温度の急激な変化によって、失神したり心筋梗塞や脳卒中といった血管の病気などを引き起こす健康被害のことです。

入浴時は特に注意が必要で、温度の急激な変化を避けるために、入浴前に脱衣所や浴室を温めておくと効果があります。

◇ インフルエンザの症状

- ・発熱 ・頭痛 ・関節痛 ・倦怠感 ・咳



◇ インフルエンザの予防

手洗い、マスクの着用が一番有効です。一番予防にいいのが緑茶!!

◆ マイコプラズマ肺炎

～おもな症状～

- ・発熱、全身の倦怠感、頭痛、痰を伴わない乾いた咳
- ・咳は熱が下がっても3～4週間程度続くのが特徴
- ・鼻水が少なくなるのが普通の風邪と異なる

◆ マイコプラズマ肺炎の予防について

- ・人込みを避ける ・野外と屋内で衣服を変える
- ・家族間でタオルや食器を共有しない

☆ 咳を和らげる飲み物

はちみつや生姜入りの飲み物や、柑橘系の飲み物



背部叩打法



腹部突き上げ法



◇ 餅を詰ませた時の対応

- ・咳こませる（自力）
- ・背部叩打法（肩甲骨の間をたたく）
- ・腹部突き上げ法（乳児や妊婦にはしない）

餅による過去の事故

毎年、年末年始の餅による窒息事故が多く発生しており、消費者庁が行った分析では平成30年～令和元年までの2年間で餅による窒息事故で死亡した人数は661人だそうです。

◆ 身体を温める食べ物

- ・にんじん ・れんこん ・ごぼう ・ほうれん草
- ・黒糖、胚芽米（玄米からぬか層を取り除いたもの）
- ・発酵食品（味噌、納豆）
- ・タンパク質食材（肉、魚）
- ・ビタミンEが豊富なナッツ類やアボカド

◆ 身体を温める飲み物

- ・紅茶 ・プーアル茶 ・タンポポ茶 ・ごぼう茶 ・ココア ・黒豆茶
- ・生姜湯

もうすぐ冬休みです。年末年始は、人との接触の機会が増えるので感染予防を意識して行動しましょう。

またやり残していることは早めに終わらせて、年末年始をゆっくりと過ごせるといいですね。生活習慣が乱れないように心がけて、良い冬休みをすごしてください。