

2月のほけんナビ

2月の保健目標

「風邪の予防」「健全な環境」

寒い日が続いているですが、みなさん体調管理は万全ですか。「コロナ慣れ」という言葉もあるように、感染症に対する危機感が低下しているかもしれませんか?? 愛媛県内では新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザの感染者も出ています。少しの油断が体調を崩す原因になってしまいます! これからも引き続き予防、対策を行っていきましょう。

△冬のスポーツの注意点!

現在、体育の授業で「私たちには寒い中でも持久走を頑張っていますね。しかし...寒い日は全身の血流が悪くなり筋肉が硬くなりがち。いきなり激しい運動をするとケガの危険が高まります。しっかりとウォームアップをして体を温めてからスポーツを楽しめましょう!!

ウォームアップのコツ



“体を大きく動かす”を意識します。肩や股の関節を前後、左右へ動かしたり、大きく回しましょう。筋肉の温度が上がり柔軟性が高まって関節の可動域も広がりますよ。

引用:「健」2023.2月号、日本学校保健研修会

令和4年度
松山商業高校
生徒保健委員会
2-9 赤松沢
中本政翔

やけどの応急手当

やけどをしたら、速やかに患部を冷やすことが重要です。痛みを和らげ、皮膚深部の損傷を防ぐことができます。やけどが広範囲のときや、水ぶくれができたとき、痛みが続くときは、形成外科を受診し、治療するようにしましょう。

やけどしたらすぐに冷やそう



△油断大敵 低温やけど

冬場は、使い切りカイロやこたつ、電気カーペットなどの暖房器具で低温やけどを起こしやすくなります。使用する場合は注意しましょう。

△ヘアアイロンでのやけどが増えています。

朝急いで支度をしていてヘアアイロンでやけどした際十分冷やさずにいると痛みが激しくなったり傷跡が残ったりします。朝は時間の余裕をもって行動することが大切です。

引用:高校保健ニュース第172号