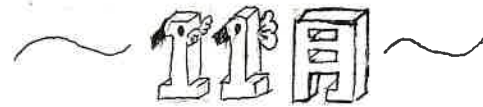


HEALTH

作成 2-1 保健委員



早速ですがクイズをします!

Q1. ドライアイを悪化させる 3つの「コン」とは、「パソコン」、「エアコン」と何?

- ① コンビニ ② コンクリート ③ コンタクトレンズ

Q2. 新型コロナウイルス感染症対策として避けるよう言われている「三密」とは?

- ① 密閉、密集、密接 ② 密閉密接密着 ③ 密室、密集密接

Q3. 生活習慣病のうち、日本人の死亡原因として一番多いのは?

- ① がん ② 心疾患 ③ 脳血管疾患

LAST Q. 生活習慣病ではないのはどれ?

- ① 歯周疾患 ② 糖尿病 ③ アルコール依存症

答えは裏側に...

保温と保湿で防ぐ冬の手荒れ

新型コロナウイルス感染症対策で、例年以上に手洗いやアルコール消毒を頻回に行うことが求められています。そのために、手に必要な皮膚のコーティング(皮脂)まで落としてしまい、あかぎれなどの手荒れを起しやすくなっています。手が荒れてしまうと、手洗いやアルコールの刺激は、とてもつらいものになりますので、保温と保湿で、手荒れを予防するように努めましょう。



対処法を説明します!

しもやけ... カイロや暖房器具で患部を温め、専用の軟こうやクリームを塗ります。

あかぎれ... 専用の軟こうや、クリームを塗ります。



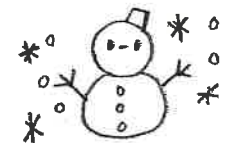
	予防法	保温: 手や足の温度を一定に保つため、手袋や靴下、カイロを積極的に使います。
		保湿: 手を洗った後や、乾燥を感じたとき、就寝時などにハンドクリームなどで頻回に保湿します。

肌を保湿するハンドクリームの上手な使い方



クリームの量は多すぎるとべたつくので、少量でも肌がしっとりすれば大丈夫です。

乾燥に気をつけて 冬を楽しもう!!



性感染症について



高校1・2年生対象の

先日、性教育講演会が行われました。
そこで、今回は性感染症について
取り上げました。

みなさんは『梅毒』という性感染症についてどのくらい知っていますか？



梅毒、てどんな病気？

- 梅毒トレポネーマという病原菌が原因。
- 感染すると、感染部位にしこりができたり全身に発疹が出る。
- 全く症状が現れないこともある。
- 治療せず、放置すると、重症化の恐れがある。

感染しないために

- 最も効果的なのは、性的接触をしない
- 粘膜同士の直接の接触を避ける
- カミソリや歯ブラシの共用を避ける

感染したかもしれないと思ったら！

感染の症状や不安がある場合、恥ずかしがらずに
医師の診断・治療を受けましょう。その際、パートナー
も一緒に受けることが大切です！

参考：岡山県・岡山県教育委員会

ストレス、感じていませんか？

ストレス社会と言われ始めて、かなりの年月が経ちました。現代のストレスフルな社会を生きるためにメンタルヘルスを大切にすることが重要です。そのために緊張の適切なコントロールを身につけることで、心身の健康の回復・維持・増進を図る必要があります。この方法を「リラクセーション」と言います。

リラクセーションとその効果

10秒呼吸法 やってみよう♪
鼻からゆっくり吸って「1・2・3」、止めて「4」
口からゆっくり吐く「5・6・7・8・9・10」

リラクセーションには「呼吸法」などの主体的に取り組むものや、「音楽や芳香」など環境を活用するものがあります。

リラクセーションをすることで「疲労回復やエネルギーの蓄積」、「仕事や勉強の能率向上」、「自己統制力の増大や衝動的行動の減少」、「内省力の高揚や自己向上性の増大」、「過敏状態の鎮静化」、「身体的疼痛や精神的苦痛の緩和」、「自律神経機能の安定」などの効果を得ることが出来ます。

みなさんも「リラクセーション」を身に付けて
幸せになりましょう！！

