

# 保健だより 11月

鹿屋工業高校生徒保健委員会 平成28年11月16日

だんだん寒くなってきました。気温は1月や2月のほうが低いのに、今の時期のほうが寒く感じられるのは、体が寒さにまだ慣れていないからです。

具合が悪くて早退したり、風邪で休む人が増えてきます。手洗い・うがいをして、しっかり予防しましょう。

## ウイルスが体に入ってくるのを防ぐ

風邪やインフルエンザのウイルスが体に入ってくる道すじは、「飛沫感染」と「接触感染」です。

ひまっ

### 飛沫感染

くしゃみや咳をした時に  
出るしぶきには、ウイルス  
が混じっていて、それを吸  
い込んで感染します。



### 接触感染

ウイルスの付いた物に  
触った手で、口や鼻等に  
触ることで、ウイルスが体  
に入ります。



ウイルスが体に入ってくるのを防ぐには、「手洗い」「うがい」が基本です。

### 手洗い

手を洗う順序は、石けんを付けて  
①手のひら ②手の甲  
③指先、爪の間  
④親指 ⑤手首  
を丁寧に洗って、最後は  
流水できれいに洗い流し  
清潔なタオルやハンカチ  
で拭きましょう。



### うがい

うがいをするタイミングは  
①外から帰って来た時  
②人混みの中に入った後  
③空気が乾燥している時  
④食後 などです。



上を向いて、のどの奥までしっかりうがい  
をして、口やのどについたウイルスを洗い  
流したり、ウイルスの力を弱めましょう。



## AIDS IS NOT OVER

11月16日～12月15日

鹿児島レッドリボン月間

12月1日は世界エイズデー



2015年1年間における新規HIV感染者報告数は1006件、新規エイズ患者報告数は428件です。合計は1434件で、全体に占める新規エイズ患者の割合は約3割で推移していることから、依然として予断を許さない状況です。エイズは、まだ終わってない。だからこそ、それぞれの立場から、一人ひとりが「予防、検査、治療、支援、理解」という具体的行動をとることが重要です。

# 11月26日は「いい風呂の日」

～お風呂でゆっくりリラックス～

11と26でいい風呂と読む語呂合わせから、日本浴用剤工業会が制定しました。11月下旬ともなると、「お風呂でゆっくり温まって疲れを取りたい」という人が増えてきます。入浴剤の効果と一緒に、上手なお風呂の入り方を紹介します。

入浴剤の種類	効果
無機塩類	保温効果が高く、湯冷めしにくい
炭酸ガス系	疲れや痛みの回復
薬用植物性	血行促進、湯冷め防止、香りによるリラックス
酸素系入浴剤	皮膚に無理な刺激を与えずに滑らかに清浄する
清涼系浴用剤	入浴後の肌をさっぱりさせる。色も青が基調で爽快感
スキンケア系	保湿成分が皮膚に吸収浸透し、入浴後は肌がしっとり

## こんな時の入浴法

**これから集中したいとき**



42～43℃の熱いお湯に短時間入る。長湯は厳禁。

**筋肉の疲れを取りたいとき**

☆42～43℃の熱いお湯に短時間入る。  
☆心臓に問題ない人は一度出て水をかけ、再び入るのも効果的。  
☆強めのシャワーを当てるのも効果的。

**足のむくみ、足の疲れをとりたいとき**



40℃前後のややぬるめで、たっぷり入れた湯に深く、長く入る。

**肌をきれいにしたいとき**

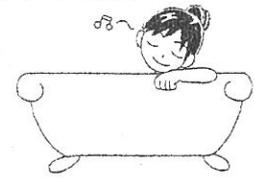
☆一番風呂は避ける。  
☆39～41℃あたりの、ややぬるめの湯につかる。  
☆あまり長時間入らない。  
☆せっけんで強くこすらない。  
☆入浴後は保湿クリームの補充を。

**ぐっすり眠りたいとき**



36～38℃のぬるめの湯にゆっくりつかる。

**ストレスを解消したいとき**



40℃以下のお湯にゆっくり長くつかる。