

Pickup! しもやけには要注意

セルフチェック ~自分の顔や手足を見てみよう~

- 手や足、耳などが全体的に赤く腫れている
- 手足の指が赤紫色に変わっている
- 手や足の指先に発疹ができています
- こたつや布団などで温まるとかゆみが強く出る

※チェックの数が多い人は、しもやけの可能性が高い!

※第一三共ヘルスケアHP参照



原因①寒さ



寒くなると体が冷えます。
手足の指先など体の先や耳や鼻、頬などの空気に触れる部分は特に冷たくなります。冷えた部分は血管が細くなって血の流れが悪くなります。

原因②皮膚の熱が奪われる

手を洗った後、そのままにしていませんか？
実は、手に水がついたまま自然乾燥をさせている人は、要注意です。水が蒸発すると同時に皮膚の熱も一緒に奪われているのです。冷えていた手がより冷えてしまうという悪循環になります。

❗やっではないけないこと❗

- ◆かゆみが出たら思いっきりかく
- ◆手を洗ったらそのまましておく

どれも症状を悪化させる行動です！
症状がひどい場合は、皮膚科へ受診を！

予防・対処法



✓ 体を温める

外出時には、手袋や耳当てなどの防寒具をつけるようにしましょう。また、ぬれた手袋や靴下そのまましていると、体温が下がるため早めに着替えることが大切です。カバンに予備を入れておくなどの対策も！！
ほかに、湯船に浸かったりカイロを使ったりするのも効果的です。

✓ 血の流れを良くする

サイズの合った靴や靴下を履くようにしましょう。また、適度な運動や「湯船に浸かる」+「マッサージ」も効果的です。
ほかに、うなぎやアーモンドに多く含まれているビタミンEや納豆や豆腐、肉などに含まれているたんぱく質をとることで予防することもできます。

Pickup! 環境衛生検査を実施！昨年度に比べ教室の環境が良好に！！

今年も学校薬剤師さんである清水先生のもと、各教室の二酸化炭素濃度と照度を検査しました。昨年度は検査した教室の過半数が二酸化炭素濃度が基準値を上回るという結果でしたが、今回はほとんどの教室が基準値を下回り、空気がきれいだったとお褒めの言葉を頂きました。寒い中でも生徒のみなさんがきちんと換気を行っていた証拠です。換気には感染症対策のほかに、集中力を上げる効果などもあります。今後もみなさんで過ごしやすい教室環境を作っていきましょう。



そろそろスギ花粉が飛散し始める季節。
特徴を知って賢く対処しましょう。

#花粉症注意報？ 危険なのはいつ？

#こんな日に注意

こんな天気の日には花粉がよく飛びます。

- 晴れて気温が高い
- 風が強い
- 空気が乾燥している
- 雨上がりの翌日
- 気温の高い日が2～3日続いた後



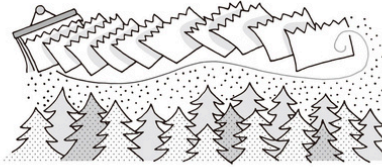
#この時間帯に注意

朝に飛び始めた花粉が都市部に届くお昼前後と、上空に舞い上がった花粉が地上に落ちてくる日没後が特に多くなります。



#この時期に注意

スギ花粉は飛散開始から1週間後～10日後くらいから量が増え始めます。その後4週間ほどが花粉がたくさん飛散する期間です。



外に出かけるときは…



- ✓ 帽子をかぶる
- ✓ マスクをつける
- ✓ めがねをする
- ✓ つるつるした素材の服を着る
- ✓ 天気予報をみる

＼スクールカウンセラー来校日／

【日時】

7日(金)、21日(金) 12:30～16:30の間

【対象者】

本校生徒、保護者、教職員



21日(金)が今年度最後の相談日になります。
誰かに話したい！話を聞いてほしい！と思っている人は、保健室までお声かけください。

Pickup! 今年度の朝食アンケート実施結果について

『令和6年度 朝食について見直そう週間運動』 アンケート結果のお知らせ

今年度を実施したアンケート結果はグラフの通りです。
喜多方桐桜高校生は、朝食を食べている生徒の割合が低いことが分かります。

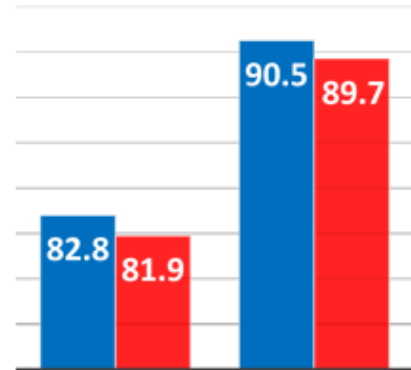
二回目のアンケートで「朝食を食べていない」と答えた本校生は

- 1 食欲がなかった (23人)
- 2 寝坊して食べる時間がなかった (14人)
- 3 面倒くさい (2人)、食べると腹痛になる (2人)、その他、

このような理由を挙げています。就寝時間が遅くなると朝すっきりと起きることができず、食欲が出なかったり、寝坊したりします。朝食を食べるためには、生活リズムを整え、睡眠時間を十分に確保することも重要になります。

文責：食育担当者

朝食摂取率 (%)



喜多方桐桜高校 県内高校

■ R6,6月 ■ R6,11月