

保健だより

スマイル



鳥城高校
2021年1月
vol. 9

2021年が始まって早一ヶ月。とても寒い日々が続いていますが、みなさんの元気な姿が見られ嬉しく思っています。さて、新型コロナウイルス感染症は、家庭内での感染が問題視されています。インターネットでは家庭でできる感染対策がたくさん紹介されています。今回はその対策をまとめてご紹介します。



外から家庭内にウイルスを持ち込まないことがカギ☆

帰宅後

- すぐに手洗いやうがい、洗顔をする。
- 洗っていない手で目や鼻、口などを触らない。
- スマホを除菌シートなどで拭く。
持ち物の中で一番汚れているのはスマホ！
- 衣服をすぐ着替える。
- 使用した不織布マスクは、すぐに捨てる。表面を触らず、ひもを持ってゴミ箱へ捨てる。
- 布マスクなど再使用するものは、消毒が洗剤などを使って流水で手洗いしてから、洗濯する。



家庭内感染を防ぐために...



部屋での過ごし方

- 換気は1時間に2回くらい数分程度おこなう(空気の「取り入れ口」と「逃げ口」を、対角線上になるように開けるのがコツ)。
- 加湿もおこなう(湿度 40%~60%を目安に、加湿器使用や洗濯物の室内干しで保湿を)。
- リビングでテレビを見るときは家族みんなマスクをする。
- マスクをしていないときに咳やくしゃみをする際は、ティッシュや肘の内側で口と鼻を覆う。



食事

- 食事前後に、手洗いをする。
- 大皿料理などは避け、食事は別々に盛り付ける。
- 食事は短時間で、会話は控える。
- 「時間をずらす」「真正面を避け、横並びに座る」「別のテーブルで食事をする」など直接咳などがかからないように工夫をする。



消毒

- 部屋中を頻繁に消毒するといった対策は不要。普段通りの掃除で問題ないが、使い捨ての布やキッチンペーパーを使用し、洗剤や消毒液などに濡らして拭き掃除を行うと良い。
- 衣類の洗濯、食器洗いは、通常の洗剤で、洗濯や洗浄をおこなう。
感染が疑われる人がいても、物を分けて洗う必要はない。



健康観察

- 毎日体温測定や健康観察をする。
- 発症した時のため、誰とどこで会ったかをメモしておく。
- 家族の健康状態も確認しておく。
- 発熱や咳などがある場合は、各市町村の受診相談センターへ連絡を。

発熱・咳・だるさ・息苦しさ・嗅覚障害・味覚障害などはないですか？



その他

- 友達を呼んでのホームパーティーは控える。
- トイレでは蓋を閉めてから、水を流す。
- 歯磨きは一人です。歯を磨きながら他の家族がいるところを歩き回らない。
- 歯磨き粉やタオルは別々のものを使う。
(特にタオルは、トイレ・洗面所・キッチン等で共用しないように注意を。)
- 体調不良の人は、風呂は最後にする。



マスクの下は口呼吸？鼻呼吸？



マスクをつけているとき、口を閉じていますか？なんとなく口が開いたままの人もいるかもしれません。次のようなことがあてはまりませんか？

□ くちびるが乾いて荒れやすかったり、朝起きたときにのどがヒリヒリする。

口が開きがちになっていて乾きやすいということ。睡眠中も口呼吸をしているため、口の中が乾燥してしまう。

□ 舌を上あごに当てて「コン・コン・コン」と音を出せない。

舌の筋肉がおとろえているということ。重力に負けて舌の位置が下がると舌の重みで下あごも下がり、口が開きやすくなってしまいます。

□ 食べるときに音を立てている(いわゆる「クチャラー」状態)。

口呼吸の人は、片方の側でかみ、反対側で呼吸をすることになるので音が出てしまう。あごの筋肉がかたよりがちになる危険性も出てくる。



上記の状態があてはまる人は、口呼吸が日常化している可能性があります。

口呼吸にはこんな悪影響があります！

風邪をひきやすい

(ウイルスや細菌がのどに付着する)



歯並びの乱れ

(舌の位置のずれによる)



むし歯になりやすい

(口の中の乾燥による)



口臭

(口の中の乾燥、むし歯・歯周病の悪化による)



鼻呼吸をしよう！

鼻には鼻水で加湿する「加湿器」、微細なゴミや細菌・ウイルスを吸着する「空気清浄器」、鼻・体温で空気が温められる「エアコン」の3つの機能があるといわれています。

口呼吸では、鼻呼吸ほど異物を取り除けないほか、温度や湿度も高められません。マスク着用時の呼吸に気を配りましょう。



あかぎれ・ひび割れしていませんか？

寒い季節によく見られる「ひび・あかぎれ」。手の皮膚がぱくっと割れ、つらい痛みを悩んでいる人も多いのではないのでしょうか？

どうして手が荒れるんだろう？

手のひらは、皮脂が出にくく乾燥しやすいです。さらに、空気の乾燥や、生活の中で水に触れた後のケアによって皮膚の水分・油分・栄養不足が引き起こされます。手洗いの後、手をよく拭かないと、手に残った水分の蒸発とともに、皮膚を保護している油分、さらに皮膚自身の水分までもが一緒に蒸発して乾燥しやすくなります。



手荒れ改善『4つ』のコツ！

①原因を避ける！

洗剤や薬剤を使うときは、手袋を着用しましょう。また、界面活性剤などが少ない洗剤を使うと、負担がかかりにくくなります。外出時は、保温と保湿のため、手袋をするなど防寒対策をしっかりとすることが大切です。



②お湯は使わない！

水仕事や手洗いのときは、熱いお湯を使うと手の油分がさらに多く失われてしまいます。水が30℃前後のぬるま湯を使用しましょう。水仕事を終えたら水分をよく拭き取り、手が乾燥する前にハンドクリームを使用しましょう。



③手洗い後はハンドクリームを塗る！

ハンドクリームは手のすみずみ、爪周りまでたっぷり塗りましょう。ハンドマッサージをしながら塗り込むと、血流が良くなり効果もUPします。



④寝る前のケアが大切！

夜はハンドクリームをしっかりと塗り込みましょう。また、綿の手袋をして就寝すると良いです。特に日中になかなか保湿できない人は、夜のハンドケアをしっかりとおこないましょう。

