

# ほけんだより 9月

紀北工業高校 保健室

日中はまだ暑い日が続いていますが、朝夕がほんのり涼しく感じられるようになり、秋の気配を感じます。秋のはじめは暑さ疲れが出て、体調をくずしやすくなります。生活リズムを整え、体調管理に気を配ってすごしましょう。



## 油断大敵！ うっかりしないで 感染症予防！



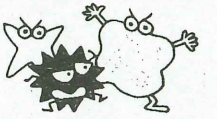
新型コロナウイルスの感染拡大が引き続き懸念されています。3密(密閉・密集・密接)の回避、マスクの着用、手洗い等の基本的な感染症対策の継続が必要となります。意識して取り組んでいきましょう。そして、毎日の健康観察、登校前の検温もよろしく願います。

マスクは、不織布マスク > 布マスク > ウレタンマスクの順に効果があるようです。そして、自分の顔にフィットするマスクを選びましょう。鼻出しはNGです。(厚労省「新型コロナウイルスに関するQ & A(一般の方向け)」より)

すごいっ！！

## みんなが持っている体のパワー

「いてて… すりむいちゃったよ」 そのとき、体の中では…



### ケガが治るまでを 見てみよう

1 強くぶついたり、擦ったりすると衝撃で血管に傷がついて血が出ます。これがケガをした状態です。打撲の時は、皮膚の下で血が出ています。



2 穴があいたところで血が固まり、仮のふたをして出血が止まります。このふたが、かさぶたです。



3 同時に免疫系の細胞が侵入してきた異物や死んでしまった細胞などをお掃除。ケガの部分が傷んだり、腫れたり、発熱したりします(炎症)



4 お掃除が終わってきれいになったら、傷ついた細胞を治す材料が運ばれ、時間をかけて内側から治っていくのです。



みなさんの体には、こんなすごい力があるので、ちよとしたケガなら何日かたつと治ってしまいます。ケガをした時は傷口のよごれやバイキンをきれいに洗い流して細胞の働きを助けましょう。