

1月 保健だより

令和3年1月14日
我孫子市立白山中学校
保健室

あけましておめでとうございます。干支の動物の中で一番ゆっくりと動く牛。丑年は、先を急がず一步一步着実に物事を進めるとよいそうです。健康な体作りは、毎日の積み重ねが大切です。生活リズムを冬休みから学校生活に切り替えて、寒さに負けない体作りをしっかりと実践していきましょう。色々な出来事を乗り越えて迎えた新年が、より良い年になることを祈っています。



寒～い季節の健康トラブル対策



カサカサ肌・あかぎれ

なぜ起こる？

- 乾燥で、水分と油分のバランスのとれた皮膚のバリア機能が、こわれてしまう

乾燥しやすいところ



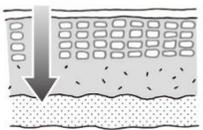
対策

- 部屋の加湿をする
- 熱いお風呂や長湯は水分を奪うので×
- 石けんは「弱酸性」のものを使う
- お風呂でゴシゴシこすらず、泡で優しく洗う
- お風呂から上がった後、すぐに水分を押しやるようにふきとる
- クリームなどで、早めに保湿をする



こんなもので低温やけど？

それほど高い温度でなくても、長時間触れているためにやけどになるのが「低温やけど」。皮ふの深部までダメージを受け重症になることも多いやけどです。



スマホで低温やけど？

アプリを起動したり、充電しながらふとんの中に入れて、本体が50℃を超えることも！



どれくらいの時間でなるの？

- 44℃ ▶▶ 3～4時間
- 46℃ ▶▶ 30～60分
- 50℃ ▶▶ 2～3分

起こる可能性のあるものは？

- 湯たんぽ・電気あんか・使い捨てカイロ・電気こたつ・電気カーペット・スマホなど

新型コロナウイルス感染症対策 再確認!!

感染者数の増加が続いています。「うつらない。うつさない。」ために私達が今できることを確実に行っていきましょう。

- ★手洗い、うがいの励行と室内の換気に努める(ハンカチと予備のマスクも忘れずに)
- ★三密を防ぐ(人との距離をとるように意識して行動する)
- ★毎朝の検温と健康チェックを念入りに行う(体調が悪い時は、無理して登校しない)
- ★免疫力を落とさないために、規則正しい生活を続ける(睡眠不足厳禁)



おもしろほけん教室

[今回のテーマ]

「冷え」は万病のもと!!



体の芯まで冷えてしまいそうな寒い日が続いています。「体が冷える」とは、上半身と下半身、または体の芯と表面の温度差が大きくなることを言います。今回は、冷えが続くと体にどんな影響が出るのかを考えてみましょう。

【問題】

室温20℃の時、上半身の体温はおよそ36℃前後ですが、足元は何度くらいだと思いますか？

- ア. 31℃ イ. 33℃ ウ. 35℃ エ. 37℃



【解答と解説】

寒い時に手足が冷たくなるのは、なぜ？

私達の体は、体の芯の温度をいつも37℃前後に保つように調節している

寒い時は



体温が下がるのを防ぐため、心臓など大切な臓器が集まっている体の中心部に熱を集める

すると



体の端に近い手足は、血流が悪くなり、冷たくなる

★ 体の表面温度は37℃に近い高い温度ですが、下半身、特に足元は31℃くらいになっています。よって、答えはアです。人によっては10℃以上も差があるそうです。

冷えの状態が長く続くと...

- 血液の循環が悪くなる
- 免疫力が低下する

<様々な体調不良が>

- 頭痛 ●腹痛 ●下痢 ●便秘 ●貧血 ●肌荒れ
- 腰痛 ●肩こり ●食欲不振 ●かぜをひきやすい
- だるい ●花粉症、喘息などのアレルギー症状の悪化

☆体温が1℃下がると、免疫力は7分の1になると言われています



冷えから体を守るポイント

食事

- 栄養バランスの良い食事をする
- 冷たいものを摂りすぎない
- 体を温める食材を摂る(大根、かぼちゃ、しょうがなど)

服装

- 体を締め付ける衣服は着ない
- 重ね着をする
- 腰から下を冷やさない(靴下や腹巻を使う)

★換気のため教室の気温が低くなる場合があります。防寒対策をお願いします。

生活

- 睡眠時間を十分にとる
- シャワーだけでなく、湯船にもつかる

運動

- ストレッチで血液循環を良くする
- 体の熱を発する筋肉を鍛える

★ 「自分は冷え性だから」「そういう体質だから」とあきらめている人はいませんか？もしかしらその冷えは、生活習慣によって引き起こされているかもしれません。あきらめてしまう前に、日頃の生活を見直して、冷えにくい体を意識してみませんか？