

冬休みはお家の人たちとゆっくり過ごせましたか？休み明け、みなさんの元気な顔が見られて安心しました。冬休みで乱れた生活リズムを1日も早く整えて、今年1年も元気よく学校生活を送りましょう。

**1月の保健目標**  
冬の病気を防ごう

## 初笑いで今年も健康に!

最近、心から笑うことが少なくなっていないですか。笑いの効果を知って「初笑い」といきましょう。

- ① 免疫機能を高める
- ② NK細胞を活性化する
- ③ 血糖値の上昇を抑える
- ④ 血圧を下げる
- ⑤ 脳を活性化する (神経伝達物質などの分泌を促します)
- ⑥ 心肺機能を高める (横隔膜を使います)

ストレスが多い(交感神経が緊張している)人は、笑ってリラックス(副交感神経を活発に)することで、ストレスを解消することができます。また、笑いは人間関係の潤滑油の役割を果たします。

**笑いの効果はすごい!**

**しもやけを防ごう!** しもやけは、寒さや冷えて、指先や耳など、体の先の方への血液の流れが悪くなって起こります。皮膚が赤くはれたり、むずがゆくなったりするのが特徴です。しもやけの原因になる寒さや湿気から体を守り、血液の流れをよくすることで防ぐことができます。

### しもやけを防ぐ6つのポイント

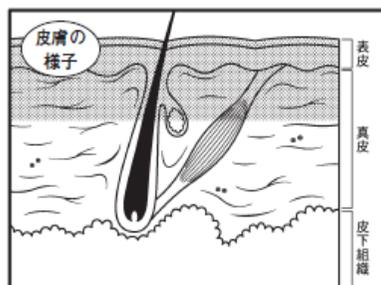
<p>つめ ぐさ 冷たい空気から からだ まも 体を守る</p> <p>てぶくろ あてて 手袋や厚手のくつ下、耳あてをつけてしっかりと保温しましょう。</p>	<p>ぬれたままに しない</p> <p>ぬれたくつ下や手袋は、急速に手足が冷やされるため、早めに取り換えてみましょう。くつもよく乾かしましょう。</p>	<p>お風呂に入って 温まる</p> <p>ゆっくり入浴し、体の中から温めましょう。</p>
<p>あっぱく 圧迫しない</p> <p>あっぱく 圧迫されると血液の流れが悪くなります。きつい手袋、くつ、くつ下などによって、しめつけないようにしましょう。</p>	<p>マッサージで 血液をよくする</p> <p>ひびく 日頃からマッサージをして血液の流れをよくしましょう。</p>	<p>からだ あたた 体を温めるビタミンEを多くふくむものを食べる</p> <p>ビタミンEには、血液の流れをよくする働きがあります。</p>

# 低温やけどに注意しましょう

低温やけどは、湯たんぽや使い捨てカイロなどの心地よい温かさのものが、長い時間皮膚に触れることで生じるやけどです。時間をかけて症状が進むため、気づいたときには重症化していることが多いです。暖房器具のかかせない冬は、特に注意することが大切です。

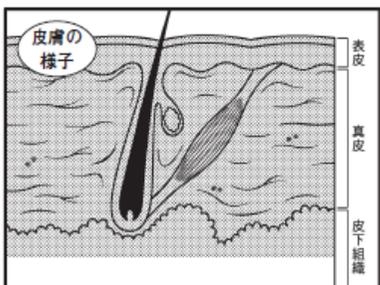
## 通常をやけどとの違い

### 高温の物に触り、すぐに手を離れたとき



真皮の上層までダメージが及ぶ軽度はやけどで、適切な処置をすれば、数日で治ることが多い

### 少し熱い物に触れ続けたとき（低温やけど）



皮下組織まで時間をかけて進行するやけどのため、気づかぬうちに重症化していることが多い

## 低温やけどが生じる目安

温度	時間
44℃	3～4時間
46℃	30分～1時間
50℃	2～3分

温度が1℃上がるごとに、低温やけどを起こす時間が半分程度になるとされています。

見た目だけの判断は

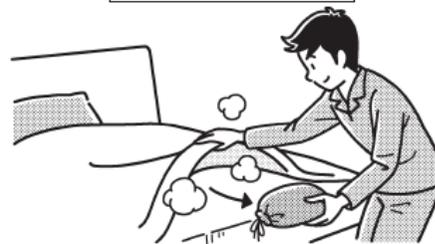
**危険**



低温やけどは時間がたつと、症状がさらに悪化する場合があるので、必ず医療機関を受診しましょう。

## 低温やけどを防ごう

### 湯たんぽ



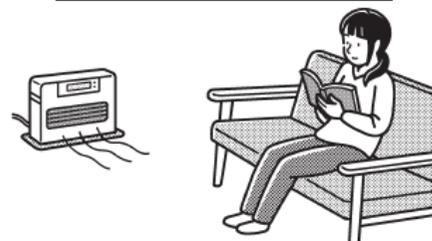
使うときはカバーなどで覆います。寝る前に布団から出しましょう。

### 使い捨てカイロ



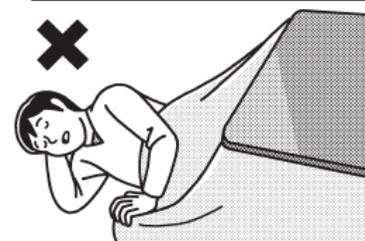
皮膚に直接貼るのではなく、下着の上などに貼りましょう。

### ファンヒーター・ストーブ



なるべく離れて使い、寝る前に電源を切りましょう。

### こたつ・ホットカーペット



こたつやホットカーペットの上では寝ないようにしましょう。