

ほけんだより

盛岡となん支援学校 保健室 R2.1月号

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ますか。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、寒さや冷えで、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

つめ ぐさ
冷たい空気から
からだ まも
体を守る

てぶくろ あて
手袋や厚手のく
つ下、耳あてを
つけてしっかりと
ほん 保温しましょう。



ぬれたままに
しない

ぬれたくつ下や手袋は、
あせうく てあひ
急速に手足が冷やされるため、
はやめにとりか
え 換え
ましょう。くつもよく乾かしましょう。



お風呂に入って
あた 温まる

ゆっくり入浴し、
からだ 体の中から温め
ましょう。



あっぱく
圧迫しない

あっぱく
圧迫されると血液の流
れが悪くなります。きつ
てぶくろ
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。



マッサージで
けつえき
血液をよくする

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。



からだ 温めるビタミンEを多くふく
むものを食べる

ビタミンEに
けつえき
は、血液の流れ
をよくする働
きがあります。

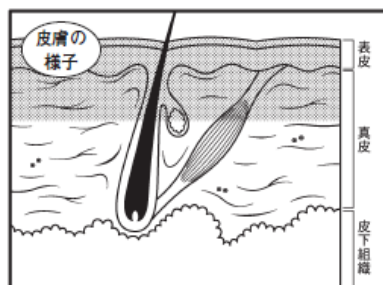


低温やけどに注意しましょう

低温やけどは、湯たんぼ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。

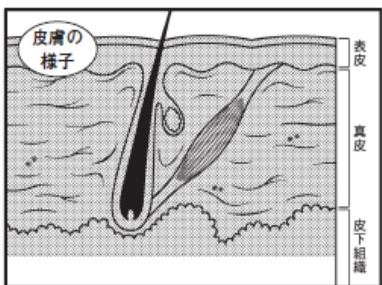
通常をやけどとの違い

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、気づかい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

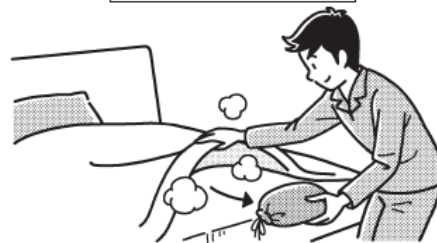
危険



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

湯たんぼ



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



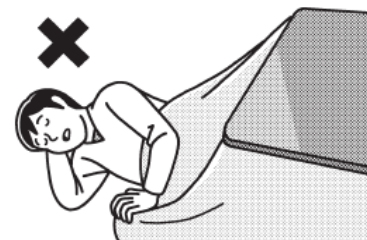
皮膚に直接貼るのではなく、下着の上などに貼りましょう。

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。