

# ほけんだより



令和5年11月17日

西中学校 保健室



先週まで11月としては記録的な温かさだったのに、今週は一変して、寒くなりました。この先も寒さは続くようですが、例年に比べるとそれほど寒い…というわけではないようです。しかし、朝夕の寒暖差がはげしく、朝と昼までは10℃以上も温度差がある日がつづくようそうです。季節の変わり目の気温の変化は、体力を奪い、体調を崩しやすくなるので、自分にできることをしながら体調管理に努めましょう。

## \*\*\*寒い時にも、水分補給!!!\*\*\*

水筒の中身は…「冷たいお茶です」と答える生徒がいます。もちろん冷たいお茶でもいいのですが、気温が低くなる時期には、温かいお茶やお湯を持ってくるほうが良いでしょう。



冷たい飲み物は、夏場の熱中症予防には、効果的ですが…

●冷たい水やお茶は・・・体を冷やします。

体が冷える ⇒ 血流が悪くなる ⇒ 体中に十分な酸素が運ばれない ⇒ **体調不良**

◎お湯や温かいお茶・・・体を温めます。のどの乾燥を防ぎます。体温が1℃上がると免疫力が30%高くなると言われています。体温が低くなりやすい寒い時期は、体温を上げ、のどの乾燥を防いで感染症予防に効果的な水分補給をしましょう。家の人が準備しなくても、自分で準備して持ってくる工夫を！



## \*\*\*衣服の調節で体調管理!!!\*\*\* 下着やカイロ使用も工夫して!

暑さ・寒さを感じるのは人それぞれ…。エアコン（冷暖房）が苦手という人もいます。そこで、気温や体調に合わせて制服を夏服・合服・冬服のどれを着てきても良いことに加え、登下校や授業中に学校指定のカーディガン（女子）やジャージ（男女）の着用もOKとなりました。毎日の天気予報を確認して、気温に合わせて調節できる服装をすることが大事です。



制服（夏服・合服・冬服）

±



カーディガン



ジャージ

±



スパッツ・タイツ

\*上手に組み合わせて、体温・体調管理をしましょう。

登下校時は



マフラーや手袋

カイロの正しい使い方

## 鉄

は、空気中の酸素にふれると化学反応をおこし、熱が発生します。カイロの中には、鉄の粉が入って、それが熱を作り出します。また、温度や持続時間を調整するために、水や炭等も入れて私たちが快適に温めてくれる仕組みになっています。



ここに貼って  
上手に温まろう!



首

背中

お腹

腰

足

首には太い血管があるので、全身が効率的に温まります。背中にはある大きな筋肉を温めると筋肉が固まるのを防ぎます。おへその少し下を温めると腹部の痛みが緩和されます。おへその真後を温めると腰全体が温まり、血流も良くなります。くるぶし周辺を温めると足の先まで温まります。

※ 低温やけどを防ぐために次のことに注意!! ●直接、肌に貼る…× ●張ったまま寝る…×

## 低温やけどって何？

**熱** 湯など熱いものに触れたときのやけどと違い、44～60℃とあまり熱くないものに長時間触れることによって起こるやけどのことです。

「温度が低いなら大丈夫」と考える人がいるかもしれませんが、そんなことはありません。温度が低いと、気付かないうちに、皮膚の深い部分まで熱が伝わり重度のやけどになってしまいます。

### これを使うときは注意！

- カイロ
- 湯たんぼ
- ホットカーペット
- こたつ



ときどき姿勢や貼る場所を変えたりして、長時間同じ場所に密着させないようにしましょう。

### 低温やけどをしてしまったら

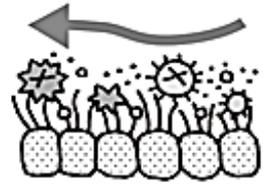
1. すぐに流水でしっかり冷やす
2. やけどに触れないようにする
3. 病院を受診する



## 「寒いから風邪をひく」はホント？

とっても寒い南極では、ほとんど風邪をひかないと言われます。寒さだけでは風邪をひかないのです。

風邪の原因はウイルスや細菌。これらの病原菌が私たちの体に入ってきて、口から肺までの間にある粘膜がつかまえ、線毛という器官で外に追い出してくれています。



しかし、線毛には天敵がいます。それは「乾燥」。乾燥すると病原菌をとらえるための粘液が減ってしまいます。また、空気が乾燥するとくしゃみやせきをしたとき、病原菌を乗せた飛沫が飛び散りやすくなります。つまり、冬は病原菌が体にたくさん入ってくるのに、線毛の働きは弱くなってしまいます。

空気が乾燥する冬。水分補給も加湿も忘れずに。



## \*\*\* マスクの着用(咳エチケット) \*\*\*

マスクの着用は、個人の判断になりましたが、のどの痛みや咳が出る等の体調不良の場合は、マスクを着用することをお勧めします。

- ★のどの痛み
- ★鼻水・鼻づまり
- ★咳
- ★頭痛

症状だけでは、**感染症**（インフルエンザ・新型コロナ・溶連菌等）なのか、**持病の悪化**（花粉症・アレルギー・副鼻腔炎・ぜんそく等）なのか、わかりません。



いつもと違う症状や体の変化を感じた時は、原因がはっきり分かるまでは、感染症の可能性も考えて、マスクの着用を検討してみましょう。なお、病院受診が症状改善の近道です。

## \*\*\*\*\* 感染症流行の季節です！うつらない・うつさないためのキホンを確認！！ \*\*\*\*\*

① **手洗い** うがいをしよう

手のひらだけでなく、指先・爪指の間まで20秒かけて洗う！

② **咳エチケット**



咳やくしゃみをする時はマスクやハンカチ腕などで飛沫をガード。

③ **体調確認**



発熱や頭痛・咳などの症状がある場合は、無理せず休む選択を！