



# 保健だより12月

今月の目標:冬の健康管理をしっかりしよう。事故災害の防止  
感染症対策 山高保健室 NO.9 R5.12

今年もあと少しです。12月22日は終業式、そして「冬至」です。冬至は1年で最も日が短い日です。この日にゆずを浮かべたお風呂に入ると、風邪をひかずに冬を越せると言われています。実際にゆず湯には体を温める効果があります。ぜひ試してみてください。

今月の保健だよりは「免疫力を高めよう」、「体を温めよう」「低温やけど」等、取り上げてみました。

寒くなり、保健室に「湯たんぼ」を借りに来る生徒が増えています。体を温めることも大切ですが、運動等をして、体の中から温めることもおすすめです。

## 免疫力を高めよう



学校医の先生が、「体が冷えると免疫力がさがり体調不良になりやすい。冷やさないように!」と言われます。

『免疫力とは何か』

➡細菌やウイルスなどを撃退する自己防衛システムのこと。  
つまり、この免疫力を高めると感染症等にかかりにくくなり、反対に免疫力が落ちていくとかかりやすくなります。

この免疫力を高めるために・・・

♪食生活を整える    ♪睡眠をしっかり取る    ♪運動をする    そして体を冷やさないようにする。  
このような方法があります。寒くなってきました。温かい服装で過ごしてください。

## 体を温めよう

免疫力を高めるために「温かく過ごしましょう」と伝えました。あたたかい服装で過ごすこと、そして「カイロ」を利用することもおすすめです。

衣服の上から「貼るカイロ」そして貼らないカイロもあります。

体のどの部分を温めるかは、状況で変わります。

次の資料を参考にして、快適に過ごしてください。

「低温やけど」に気をつけ、正しく使用してください。



# 鉄

は空気中の酸素に触れると化学反応を起こし、熱が発生します。カイロの中には鉄の粉が入っていて、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、水や炭なども入れて、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** 首には太い血管があるので全身が効率よく温まります
- 背中** 背中にある大きな筋肉を温めると、筋肉が固まるのを防げます
- お腹** おへその少し下を温めると、元気に過ごせると言われています
- 腰** おへその真裏を温めると、腰全体が温まります
- 足** 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。温度が低いため、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
- 湯たんぽ
- 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

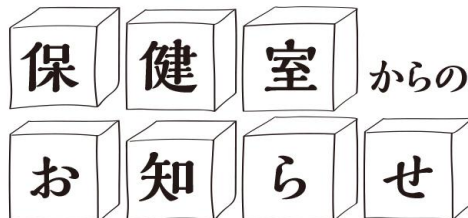


### 低温やけど、知っていますか？

普段の生活での使用は気をつけやすいのですが寝るときに特に注意です。

知らないうちに「低温やけど」をしてしまうことがあります。

気をつけてください。



1学期に実施した「健康診断」結果、病院受診をおすすめした人で、まだ受診していない人は、冬休み中にお願いします。

**受診後は保健室に報告してください。**

特に「眼科」「歯科」を受診していない人がたくさんいます。

視力低下は心配なことがたくさんあります。

歯科についても自然治癒することはありませんので必ず受診をお願いします。