

# 保健便り 2月号

まんのう町立琴南中学校 保健室 平成26年1月30日発行

2月の保健目標 **心の健康について考えよう**

## 寒い季節の健康トラブル対策

### ★しもやけ★

#### なぜ起こる？

- 寒さで血行が悪くなって炎症を起こす。



#### 起こりやすいのは？

- 手足など血管の細いところや、耳たぶ・鼻先など冷たい空気に当たる部分。
- 1日の気温差が大きい時期。



#### 対策は？

- お風呂で温めながら、やさしくマッサージ。
- 症状がひどい時は、皮膚科へ。

### ★くちびるの荒れ★

#### なぜ起こる？

- くちびるは、水分を保つ角質層が薄く、表皮を覆う皮脂膜がないため乾燥しやすい。



#### 起こりやすいのは？

- 空気が乾燥しているとき。
- 水分不足のとき。
- 体調が悪い時。



#### 対策は？

- リップクリームは表面を保護し、水分の蒸発防ぐ効果がある。

### ★手足が冷たい★

#### なぜ起こる？

- 寒い時は、体温が下がるのを防ごうとして、体の中心部に熱を集めるので、体の端に近い手足は血流が悪くなり、冷たくなる。



#### 起こりやすいのは？

- 体が寒さを感じた時。
- 下着や靴で体を締め付けている時。



#### 対策は？

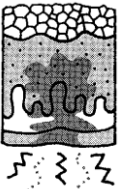
- ぬるめのお風呂にゆっくり浸かって全身を温めよう。



### ★低温やけど★

#### なぜ起こる？

- 熱さを感じない程度のもに長時間触れて、皮膚の奥まで傷ついた状態。



#### 起こりやすいのは？

- カイロ、湯たんぽ、ホットカーペットなどの暖房用器具に、直接皮膚が長時間に渡って触れた時。



#### 対策は？

- カイロや湯たんぽは、皮膚に直接触れないようにする。特に、寝る時は感覚が鈍るので注意が必要。



注意！

### インフルエンザ対策！！

こんな症状が、突然起こります



- 発熱
- 関節や筋肉の痛み
- 全身のだるさ
- 寒気
- 頭痛

早めに休養を！

かかりやすいのは、こんなとき

◆睡眠不足が続いている時	◆疲れがたまっている時	◆人ごみに出かけた時	◆空気が乾燥している時

流行のピークは？

例年12月下旬から3月上旬ごろ。年によっては、3月以降に大流行することもあります。

予防接種の効果は、いつまで続くの？

接種後2週間から5か月間。シーズン終盤の流行に気をつけましょう。

1シーズンに2回かかることもある？

異なる型のウイルスに感染する場合があります。

出席停止期間は？

「発症後5日、かつ、解熱後2日を経過するまで」です。インフルエンザと診断された場合は、必ず学校に連絡をお願いします。

気をゆるめずに心がけよう！

◆うがい・手洗い



◆バランスのよい食事



◆生活リズムを整える



### 心の中にも豆まきを

くやしい

うらやましい

負けたくない

こんな気持ちは、何かを頑張る時の支えになりますが、度が過ぎると心の「鬼」に姿を変えてしまいます。その鬼はどんな人の心にも住んでいるものですが、1つのことにとらわれすぎたり、過ぎたことをくよくよ考え込んだりしているとどんどん大きくなり、やがてあなたの心まで食べ尽くしてしまうかもしれません。

時には、自分なりの気分転換をして、心の中にも豆まきをしてみてください。心に住みついている鬼を追い払えば、スッと気持ちが楽になるかもしれません。

\* 併せて、県内でも「**感染性胃腸炎**」が流行しています。丁寧な手洗いをするなどの予防をお願いいたします。また、万が一、感染した場合は、学校までご連絡をお願いいたします。