

# ほけんだより 1月

榛原高校定時制 保健室

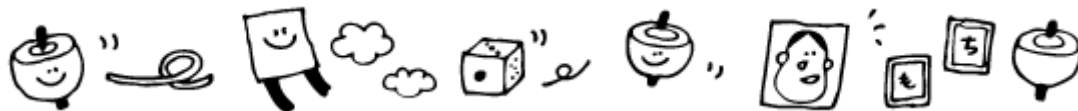
令和3年1月7日



あけましておめでとうございます。

あたら とうし  
新しい年がやってきました。

みなさんにとって笑顔がたくさんのおとしの年になりますように。



## 寒い冬には・・・「温活」してみませんか？



「温活」とは、からだ あたを温めて、たいおん あ かつどう こと からだ あたを温めることによって基礎たいおんが上がり、からだ ふちよう かいぜんを改善することができます。ぜひまいにち せいかつ と い くだ毎日の生活に取り入れてみてください。

### たいおん あ 体温を上げるとどうなるの？

たいおん が 1度上がると、めんえきりよく 5～6倍になり、かぜにかかりにくくなったり、びょうきにかかりづらくなります。

また、ふとりにくくなったり、ストレスにもつよ強くなります。

### ひ しょうたいさく 冷え性対策になる!?

いま ひと むかし ひと くら たいおん  
今人は、昔の人に比べて体温が0.5～1.0度くらい低くなっているそうです。

ひ しょう めんえきりよく ていか かた  
冷え性は、免疫力の低下や、肩こり、ずつう頭痛、イライラにつながります。

## さあ！「温活」やってみよう！

### ①まいにち しょくじ からだ あた 毎日の食事で体を温めよう！

つめ の もの た もの  
冷たい飲み物や食べ物はできるだけ避け、あたを温かいものを食べよう。

サラダを温野菜にしてもいいですね。

### ②ぬるめのお湯につかって体の内側を温めよう！

お湯につかり、からだ しん あた  
お湯につかり、体の芯まで温めると熟睡できるようになります。

あさ 朝も、すっきりと起きることができます。

### ③きん 筋トレやストレッチをしよう！

たいねつ おお きんにく  
体熱の多くは筋肉によって作り出されます。

スクワットがおすすめです。



## 1月20日は「大寒」です

「大寒」とは、1年で最も寒い時期のことを表します。期間は1月20日から2月3日です。

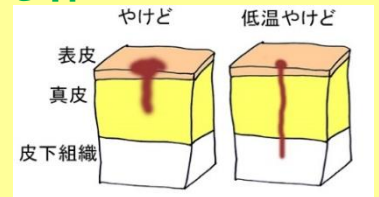
1年の最低気温もこの時期に記録されることが多いようです。温かくして過ごしてください。



# ていおん 低温やけどに注意しましょう

## 「低温」なのにナゼ「やけど」をする!?

普通、直接火に触れたり、熱湯がかかれば、ほんの一瞬で「熱い!」と反応し、すぐ熱源から離れるため、皮膚の奥まで「やけど」が及ぶことは少ないと言えます。



体温より少し高く、触れていて「暖かくて気持ちがいい」くらいの温度でも、その熱源に長時間触れ続け、皮膚の深い部分にまで熱の影響を受け、見た目よりも重症なのが『低温やけど』です。

### 注意すべきものとは?



### 注意すべき行動とは?

- 使い捨てカイロを直接皮膚にはる。
- 使い捨てカイロを体にあてたまま寝る。
- 電気毛布を一晩中使用する。
- ホットカーペットの上に長時間座る。
- 湯たんぼに足をのせたまま寝る。

## 『低温やけど』をしてしまったら・・・

- ①流水で10分~20分程度冷やす。(体は冷やさないように)
- ②水ぶくれは自分でつぶさない。
- ③清潔なガーゼで患部をおさえ皮膚科を受診する。



### 保健室からのお知らせ

11月に治療勧告書を配布しています。まだ提出していない生徒がいます。3学期中に必ず病院を受診し、学校に提出してください。また、勧告書をなくしてしまった生徒は、養護教諭のところまで勧告書もらいに来てください。