

# ほけんだより



川通中学校 保健室  
令和6年12月発行 No.8

## もうすぐ冬休み

保健室の窓から見える風景が冬らしくなってきました。

25日から冬休みが始まりますが、厳しい寒さが続いています。外出する時は、しっかりと防寒して、人込みではマスクも付けて、感染症などから身を守ってください。

また、生活リズムの乱れは体調不良の大きな原因となります。早寝早起き朝ごはんなどで体調を整え、3学期の始業式は元気に会いましょう！

## 寒い季節に気を付けたい あんなこと・こんなこと



人間の身体は、「首」「手首」「足首」

この3カ所が、特に寒さを感じる部位なのだそうです。

この3つのポイントを冷やさないように気を付けると、全身ぽかぽかで過ごせます。



### 首

- マフラーをしっかりと巻こう  
(上着との間に隙間を作らないように)

### 手首

- 襟ぐりが狭い服を選ぼう
- 袖が締まって冷たい空気が入りにくい服を選ぼう
- 手袋は、手首までカバーできる丈の長いものが良いでしょう

### 足首

- 足首の上まで丈のある靴下を選ぼう



## 冬におこりやすい「じんましん」

食物アレルギー対応のイメージが強いじんましんですが、食べ物にアレルギーがない人でも出ることがあります。

原因は様々ですが、冬の季節によくあるのが「寒冷(かんれい)じんましん」です。寒さや冷たさが体への刺激になり、それに反応してじんましんが出てきてしまうのです。冷たい水で手を洗ったり、寒さで全身が冷えた時などに出やすいのですが、特に何も手当てしなくても1~2時間以内に消えてしまいます。

かゆみが強いときは、暖かい場所に移動してから、保冷材などでじんましんの出た部位を冷やすといいでしょう。

## 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

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



👉 カイロといえば冬の外出の強い味方。低温やけどに気を付けながら活用したいものです。そんなカイロの効果的な貼り方を保健委員さんが紹介してくれました。裏面を見てくださいね!

## <3学期の身体計測 予定日>

温かい保健室の中で実施します。

4組、1年、2年

1/8(水)

3年生

1/9(木)