

ほけんだより No.8

厚木市立高尾小学校
保健室 平成30年1月18日



1年のうちでも、最も寒い時期となりました。20日の「大寒」過ぎから平年より寒さが厳しくなるとのこと。寒さに負けずに3学期をのりきる事ができる様に、日頃から早寝・早起き、食事・運動を大切にしましょう。

ちよと…のゆだんがカゼのもと!!

カゼは鼻やのどなど上気道がウイルスなど微生物に感染して急性炎症をおこしている状態のことをいいます。ウイルスは200種類以上あるといえます。全ての風邪ウイルスの抗体を持つには50年程かかるかと…！



ゆだん大敵です。ストレスや過労で抵抗力が弱くなっているときは特に注意したいですね。

夏の「脱水サイン」知っていますか？

冬の寒い時期でも、人は汗をかき、乾燥によって体から水分をどんどん失っています。また、喉の渇きなど感じづらい時期のため、水分補給をあまりしなくなるので脱水状態に陥ってしまいます。

症状

- 体がだるい
- 足がつかない
- めまいがする
- 肌が乾燥する
- 口の中がねばねばする
- 食べ物や飲み込みにくくなる

脱水のサインが出たときは、水分補給の回数を確認し、水分をしっかりと補給しましょう。

「部屋の加湿」も大切です。

来室児童に、食事内容や水分補給の回数を聞いてみると、水分が足りないなと思ふことがよくあります。子どもは新陳代謝が活発ですから、大人より水分が必要です。冬はこまめに水分をとれるように心がけてほしいと思います。

冬の肌トラブル

清潔なハンカチやハンドタオルなどを、毎日持ってきてほしいです!!

寒くなると肌のトラブルを起こして保健室に来る児童が増えます。

乾燥やぬれた手をしっかりとふくことが原因となります。

皮膚のトラブルは、保湿対策なども大切ですが、改善がみられぬ場合は早めに医療機関でみてもらうようにしてください。

しもやけ

症状
冷たい空気に触れている指先、耳たぶや鼻の先、さらに足の指、かかとなど靴を履いて蒸れやすい部分が赤紫色に腫れる、赤くなって盛り上がり、むずかゆさを感じる。

原因
気温が3〜5℃のとき、昼と夜の温度差が10℃以上あるとき、手足をぬれたままにするとなる。
※両方だけでなく、ま〜昏にもなる。

汗をかいたり、手を洗ったら

しっかりと拭く

手足を温める

靴下をはく

マッサージする

医療機関でもらっている薬があれば担当医に連絡をいいただき、持たせてあげてください。特に手はひびんに洗うのでその着脱めるようにしに方がよいと思うのでお勧めします。

ひび・あかぎれ

症状
ひび
皮膚の表面がカサカサに乾燥して、亀裂ができた状態。水に触ると痛みを感じる。

あかぎれ
ひびよりも亀裂が深く、真っ赤に腫れ、出血を伴うこともあるので、何もしていなくても痛みを感じるようになる。

原因
気温が下がると皮脂や汗の分泌が低下し、皮膚の表面から水分が失われて乾燥しやすくなる。このときに水仕事や寒さが続く、皮膚の表面の皮脂が奪われ、さらに乾燥が進み、ひびやあかぎれになる。

保湿と保温を心がける

ハンドクリームを塗る

水仕事も手袋をはめる

外出時は手袋をはめる

お風呂でしっかりと手足を温める。マッサージする

「笑い」が免疫力をUP! 人間は笑うことで、脳から気持ちよくなるホルモンが分泌され、さらにガンを消すことで有名なNK細胞が活性化されます! くよくよしたり、イライラしたりする時は、気分転換して「笑う」ことをやってみては。子どもにとって家庭が明るく楽しいことはとても大切なことだとつくづく思いますね。