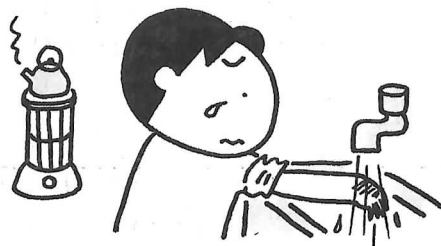


やけどに注意！！

12月に入り学校でも暖房が付くようになり、スチームでやけどをした生徒が保健室に来るようになりました。やけどは身近なものとして簡単なケガと思われがちですが、ひどく跡が残ったり、ケガの範囲が広ければ広いほど、深ければ深いほど重症になり、命にかかわることがあります。まず、流水で冷やすのが大切です。

直接火に触れたり、熱湯がかかったりしなくても、やけどをすることがあります。冬場に使う使い捨てカイロなど長時間触れていると、熱によって皮膚が傷つき、やけどの状態になります。これが**低温やけど**です。低温やけどは、見た目はたいしたことはなくても、皮膚の奥まで傷つき、手術が必要になるほど重症になることもあります。使用説明書をよく読んで使いましょう。

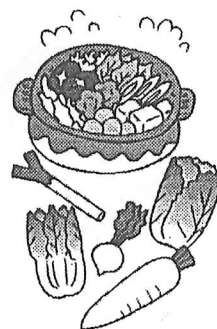
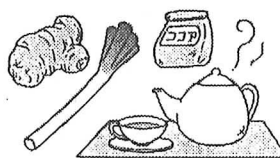


体温を上げて免疫力をアップしよう！

「低体温」という言葉を聞いたことがありますか？低体温とは、体温の平均が36度に満たない人をいいます。低体温の原因として考えられるのが血行不良です。血行が悪くなると頭痛や肩こり、内臓の働きが弱るなどの症状がでます。また、体温が1度下がると、免疫力が30%も下がると言われています。免疫力の低下は感染症にもかかりやすくなるということですね。そこで、体温upの方法です。

◇ 食べ物で体温を上げる！

- 栄養バランスのよい食事で体温up
- 温かい食事で体温up
- しょうがを取り入れて体温up



◇ 運動で体温を上げる！

- 体温は40~80%が筋肉を動かすことでupしています。背中や太もも、お尻など、大きな筋肉を動かす運動をしよう。

◇ お風呂で体温を上げる！

- お湯にゆっくりつかり、体の芯から温めて体温up



◇ 衣服で体温を上げる！

- 首・手首・足首を温めると全身の血流がよくなり体温up
- 肌着（シャツ）を着たり重ね着をして体温up

◇ 心をあたためて体温を上げる！

- 心と体はつながっています。あたたかい気持ちで体温up

