

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します。

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、冷たい空気にさらされる部分。
- ・1日の気温差の大きな時期。

対策は？

- ・お風呂で温めながら、やさしくマッサージ。
- ・症状がひどいときは、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、表皮をおおう皮脂膜がないため、乾燥しやすいのです。

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。
- ・体調が悪いとき。

対策は？

- ・リップクリームは表面を保護し、水分の蒸発を防ぐ効果があります。



☆手足が冷たい☆

なぜ起こるの？

- ・寒いときは、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、冷たくなります。

起こりやすいのは？

- ・体が寒さを感じたとき。
- ・下着や靴で体を締めつけているとき

対策は？

- ・ぬるめのお風呂にゆっくりつかって、全身を温めましょう。



まだまだ心配、インフルエンザ！！ 知っていますか？ 咳エチケット

1月には本校でも学級閉鎖が出るくらい、インフルエンザが流行りました。現在は落ち着いてきましたが、まだまだ注意は必要！体調が悪いとき、ちょっとした気遣いで自分も周りも気持ち良く過ごせる方法が『咳エチケット』。ぜひやってみてください！



①くしゃみが出そうになったら、ティッシュなどで鼻と口を押さえましょう。ティッシュなどが無い場合は、手ではなく周囲に触れにくい曲げたひじの内側などで押さえます。