

スチーム接近しすぎ警報発令中！

11月末から校舎内に暖房が入りました。それと同時に手足にやけどをして保健室に来室する人が増えています。

寒いので、スチームに近づき過ぎてしまうのが原因のようです。一瞬でも水ぶくれになってしまったりするので、十分に気を付けて暖をとるようにしてください。

また、自分でできる防寒対策（重ね着やカイロの使用など）をして、これから本格的に深まっていく冬を乗り切ってください。

マスクをきちんとつけよう



鼻まで隠さないと意味がありませんよ！

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？

- 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。



低温やけど

なぜ起こる？

- 熱さを感じない程度のものに長時間触れて、皮膚の奥まで傷ついた状態です。

起こりやすいのは？

- カイロ、湯たんぽ、ホットカーペットなどの暖房器具に、直接、長時間触れたとき。

対策は？

- カイロや湯たんぽは、皮膚に直接触れないように。寝るときは感覚が鈍るので、特に注意が必要です。



カルタでクイズ

○に文字を入れて、カルタを並べ替えてみよう。
どんなことばが出てくるかな？

