

ほけんだより 12月



札幌市立稲積中学校
2019/12/3 保健室

先週は全市的に学級閉鎖が急増しました。11月のうちにこれだけ流行するのも珍しいことです。冬休みまでまだ期間がありますから、もう少し流行が拡大する可能性もあります。人混みへの外出や帰宅後のうがい手洗いを徹底してください。

稲積中学校でもインフルエンザの報告は出ていますが流行の様子はみられず、体調不良の欠席もそれほど多くありません。それでも学級閉鎖をした学校の様子を聞くと、2~3日であつという間に拡大した・・・とのこと。みんなで声をかけ合って、こまめに教室の換気をしましょう！

寒～い季節の健康トラブル

しもやけ

なぜ起こる？

○寒さで血行が悪くなった部分が炎症をおこしたもの



症状は？

- 腫れ・赤い発疹・痛み・かゆみ。ひどくなると、ひふがただれたり、水ぶくれができる。
- 暖かい時はかゆく、寒い時は痛むことが多い。

起こりやすいのは？

○手足などの血管の細い部分や、耳たぶ・鼻先など冷たい空気にさらされる部分



対策は？

- お風呂で温めながら、優しくマッサージ。
- きつめの衣類や靴は×!(血行が悪くなる)。
- いつの間にか突き指した?ぶつけた?と勘違いこともある。湿布で悪化するので注意すること。
- 濡れた衣類は早めにとりかえる…濡れやすい靴下や手袋は替えを準備しておこう!

くちびるのあれ

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もないため、乾燥しやすい。

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
- 体調がわるいとき



対策は？

- リップクリームをつけて表面を保護
→ワセリンも◎ ドラッグストアでも購入できる。
アレルギー性が低く、乾燥している部位どこにでも使えるので便利☆

↓
例えば鼻の穴。鼻の穴がカピカピに乾いている時は、くしゃみだけで鼻血がでることもあるが、少量のワセリンを鼻の穴に塗っておくと粘膜が保護されて鼻血が出にくくなる。

低温やけど

なぜ起こる？

○熱さを感じさせない程度のもに長時間触れたことで、ひふの奥まで傷ついた状態
→低温やけどを疑ったら必ず病院! 通常のやけどより重症になることがある!

起こりやすいのは？

○カイロ・湯たんぼ・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？

○肌に直接触れないように十分注意する。…特に寝るときは感覚が鈍るので要注意!



