

# ほけんだより

## 12月号

ひがしずむじかんがどどん早くなり、朝晩の冷え込みも一段ともきびしくなってきました。今年も残すところあと1か月です。体を冷やさないようにして、体調に気をつけて過ごしましょう。

令和4年11月30日  
 横浜市立新鶴見小学校  
 校長 佐藤 朗子  
 養護教諭 岡林 奈那  
 長尾 芽依  
 大河内 倫子

# 寒い冬、健康的に体温をあげてみよう！

冬の寒さで体は冷えていませんか？体が冷えると、血の巡りが悪くなるだけではなく、免疫力（ウイルスと戦う力）が低下して、いろいろな不調や病気になりやすくなってしまいます。体温が1℃上がるだけで、最大5～6倍も免疫力が上がるとも言われています。健康的に体温を上げて、冬も元気に過ごしましょう。



朝起きたら、まずは太陽の光をあびて、体内時計をリセット。



しっかり朝食をとって、寝ている間に下がった体温をアップ。



ウォーキングやスクワットなど足を使う運動をする。



シャワーで済ませず、ぬる目のお湯にゆっくりつかる。

体を温めるためには、衣服の着方や温める部位も重要です。一緒に確認しましょう。

## 3つの首を温めて体ポカポカ



北風がピューツと吹いたら、体がガクガク…

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの“首”を寒さから守れていないのかも。3つの首には体中をめぐる血管が集中しているので、温めると体の内側からポカポカするのです。

**首** ネットウォーマーをつけたり、ハイネックの服を選ぼう

**手首** 外に行くときは手袋を忘れずに

**足首** 締めつけない、厚手の靴下が◎

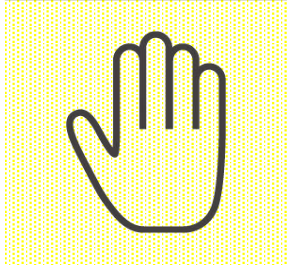


体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう！

# 「低温やけど」に要注意!

冬には手放せない、こたつやカイロ、湯たんぽなどのあったかアイテム。どれも、火を使うことなく温まることのできる便利なものですね。しかし、この心地よい温かさでも、長時間触れ続けることによって自分でも気づかないうちにやけどになってしまうことがあります。これを「低温やけど」といいます。

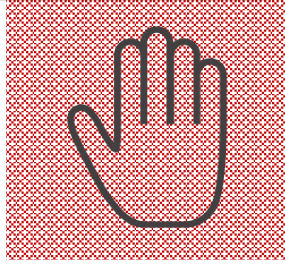
## どれくらいの温度、どれくらいの時間で低温やけどになるの?



44°C ⇒ 3~4時間



46°C ⇒ 30分~1時間



50°C ⇒ 2~3分

## 起こる可能性があるものは?

湯たんぽ、電気毛布、  
こたつ、カイロ、  
ホットカーペット、  
スマートフォン、充電器 など



## 低温やけどをふせぐためには?

- 使い捨てカイロ : 肌に直接は触れさせない、タオルや服の上から使う
- 湯たんぽ・スマートフォン : 寝るときは使わない、布団にはいれない

## 低温やけどになってしまったらどうする?

- 流水で痛みがなくなるまでしっかり（目安は10~30分）冷やす
- 水ぶくれができてもつぶさない

低温やけどをしてしまったら気づかないうちに深いやけどになっている可能性もあるので病院を受診してください

## からだ、カラカラ…、乾燥対策を!

### ● 冬もこまめに水分補給!

冬は夏よりも汗をかくことが少なく、体から出ていく水分に気がつきにくくなります。乾いた空気やエアコンの風で私たちの体も乾燥しやすくなるので、こまめに水分をとりましょう。温かいものを飲むと体も心も温まりますよ。



### ● 自然乾燥はカサカサのもと!

手を洗ったあと、手をふかずぬれたままにしている人はいませんか? 手に水分が残っていると、皮膚のバリア機能が弱くなります。手をふくところまでが手洗いです。カサカサをふせぐためにも、タオル等でしっかり手をふくようにしましょう。



ハンカチやタオルでしっかりふく

自然乾燥は手荒れの原因



保湿クリームなども上手に活用