

ほけんだより 2月

平成27年2月17日 広島市立祇園中学校 保健室

2月4日に立春を迎え、暦の上では春となりましたが、もうしばらく寒い日が続きそうです。1月末に2年生でインフルエンザによる学級閉鎖がありましたが、現在は落ち着いている状態です。しかし、まだ油断は出来ないので、手洗いがいなどの予防を心がけましょう。

そろそろスギ花粉が飛び始め、花粉症のシーズンが始まります。毎年花粉症で悩んでいる人は、早めに病院に相談してみましょう。



受験生のみなさん！あともうひと踏ん張り！

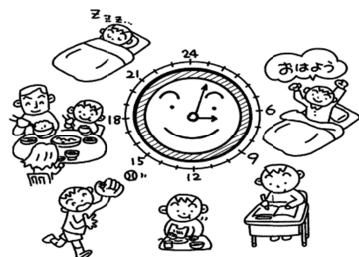
☆睡眠時間は しっかり確保

睡眠不足は、集中力や記憶力が低下するもと！受験のことを考えると、なかなか眠れないと思いますが、電気を消して、布団の中で横になる時間を確保しましょう。



☆夜型から朝型へ 切り替えよう

遅くとも本番2週間前には、当日のスケジュールにあわせた生活に切り替えるようにしましょう。



☆不調なときは あせらず休養を

体調が優れないときに無理をすると、悪化することもある。また、勉強に集中できないときは、ホッと一息入れることも大切です。



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。
- 下着や靴で体をしめつけているとき。



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用器具に、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。



