

ほけんだより

1

長崎県立平戸高等学校
令和6年1月24日
担当 七種 栗山

いよいよ3学期がスタートしました。2024年も気持ちを新たに、頑張りましょう。さて、この時期は温度と湿度が低くなるため肌が乾燥しやすくなります。皮膚が乾燥しないように、日頃から保湿ケアを行っていきましょう。

気をつけたい

肌トラブル

しもやけ

寒い時期に血流が悪くなり、手足の指先などが赤紫色になって痛痒い状態。

【症状】赤紫色になって腫れる、痛みやかゆみがあり、温まるとかゆみが強くなる。悪化すると水疱ができ、ただれてしまうこともある。



【原因】



遺伝的要素



冷えて血液循環が悪くなる

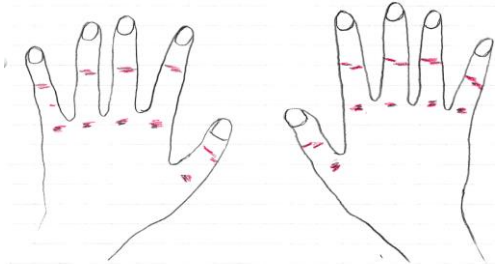
【対策】

- ・手袋をする。
- ・身体を温める食べ物を食べる。
- ・入浴時にマッサージを行う。

あかぎれ

指先の皮膚や足のかかとなどが乾燥し、皮膚表面に細い亀裂が入って出血や炎症を起こした状態。

【症状】表皮だけでなく、その奥にある真皮まで入っている状態。痛み、強い癢に、腫れなどの炎症を伴う。悪化すると亀裂部から出血することもある。



【原因】気温の低下や空気の乾燥によって汗や皮膚の分泌量が減少するため。

【対策】

- ・刺激・乾燥から守る。
- ・ハンドクリームなどを使って保湿を丁寧に行う。



冬の身体は水分不足

入る量（食事・飲水・身体の中で作られる水分） 約1.7～2.1L

出る量（尿・便・汗・呼吸や皮膚からの蒸発） 約2.3～2.5L

冬は呼吸や皮膚からの蒸発が多くなります。気づかずに不足しがちです。

ウイルスなどから身を守るために

呼吸の際に吸い込んだ空気にはウイルスや細菌が含まれています。気管内にある「線毛」はこれらが肺まで届かないように守る、防御機能の中心的役割を担っています。空気が乾燥している冬は、線毛がダメージを受けて動きが悪くなり、ウイルスを排出する作用が低下します。そのため、ウイルスが気道にくっつきやすくなってしまい、風邪などをひきやすくなってしまいます。

災害への備えを確認しよう！

1月1日に令和6年能登半島地震が起きました。ニュースを見て驚いた人も多くいたと思います。自然災害はいつどこで発生するかわかりません。自然災害から自分の身を守るためにどんな準備が必要なのか、今一度考えてみましょう。

避難時に持ち出す「非常用持出袋」は用意できていますか？

避難用具	モバイルバッテリーや懐中電灯、携帯用ラジオなど。
貴重品類	現金、保険証や印鑑、預金通帳など。
生活用品	毛布や軍手、携帯用トイレ、ライターなど。
救急用具	絆創膏、持病の薬、お薬手帳など。
非常食品	缶詰、飲料水など（最低3日分）。
衣料品	下着や防寒具、雨具など。

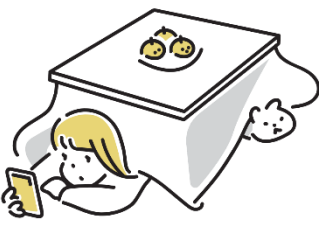


女性は加えて準備を！

- ・ナプキン
- ・デリケートゾーン用のシート
- ・ビニール袋

低温やけどって何？

熱湯などの熱いものに触れたときのやけどと違い、44～60℃とあまり熱くないものに長時間触れることで起こるやけどのことです。温度が低いため、気づかないうちに皮膚の深い部分にまで熱が伝わり、重度のやけどになる恐れがあります。



注意が必要なもの
カイロ・湯たんぽ・
こたつ・ホットカーペットなど

※時々、姿勢や貼る場所を変えたりして、長時間同じ場所に密着しないようにする

低温やけどをしてしまったら

1. 流水でしっかり冷やす
2. やけどに触れないようにする（水ぶくれはやぶかない）
3. 病院を受診する