

ほげんだより 1月

新しい年の始まり。何か目標は立てましたか？
どんな目標も、頑張りの積み重ねが大切です。またその土台となるのは元気な体と心。目標達成のためには欠かせません。大きな目標とあわせて、今年の健康目標も立ててみましょう。



去年は例年より早くインフルエンザが流行しました。1月20日は「大寒」で、1年の中で最も寒い時期と言われています。これからが冬本番。

冬の健康は外と内から

外での寒さ対策

①重ね着で体温調節

教室内はストーブを使用しているので暖かいですが、登下校時はかなり冷え込みますので重ね着をしたりして体温調節をしてください。

②3つの首を温める

「首、手首、足首」を温めると保温効果が上がります。

室内での注意点

①教室内ではストーブを使用しているため、閉め切った状態では二酸化炭素やウイルスが増え体調不良を起こしやすくなります。

1時間に1回は少なくとも換気しましょう。

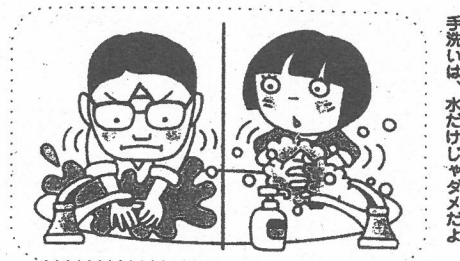
②教室内の湿度や温度にも注意しましょう。

乾燥と寒いのが好きなウイルスを適度な湿度と温度で弱らせましょう。

ウイルスが繁殖しにくい最適な湿度は50～60% 室温は18～20℃です。

③基本はうがい手洗い

特に外から帰った時や食事の前は、うがい手洗いをしましょう。



手洗いは、水だけじゃダメだよ



まだまだあります冬に注意してほしい事故

登下校時路面が凍結している場合があります。

朝晩の冷え込みが厳しくなって来ました。登校時所々路面が凍結して滑りやすくなっています。一般的路面の凍結が起こるのは、気温3度以下とされていますが、「気温＝地面の温度」ではありません。

気温と地面には温度差があり、その差は約3～5度。そのため気温が5度程度になれば凍結の可能性があります。

下校時は、あたりが暗くなって見通しが悪くなっています。

冬の時期は、日が暮れるのが夏と比べるとかなり早まってきます。

同じ時刻に下校したとしても、周囲の状況は違ってきています。「辺りの見通しが悪い」「死角に入りやすい」など注意が必要です。

低温やけどなどに注意してください。

寒い季節になると、湯たんぽや使い捨てカイロなど長時間使用機会が多くなります。それに伴い、気が付かないうち「低温やけど」を起こしてしまうことがあります。

低温やけどは皮膚の炎症部が小さく一見軽いやけどと思われがちですが、やけどが深部まで及ぶ重症なケースが多くあります。

皮膚の表面温度と「低温やけど」になるまでの時間

44℃では3時間～4時間

46℃では30分～1時間

50℃では2分から3分

やけどの深さ	やけどの症状
I度	皮膚の表面だけに障害をうける。 赤くなり、ひりひりした痛み
II度	水膨れができる。 浅いII度は赤くなり痛い。 深いII度は赤くなったり、紫～白っぽくなる。痛くない。
III度	皮膚のすべての層に障害を受ける。 黒色、褐色または白色になる水膨れはできず痛くない。