

# すくすく 保健室



さむ 寒さがピークをむかえ、体調管理がとても大切な2月です。この時期は空気が乾燥し、かぜなど たいちょうかんり たいせつ がつ じき くうき かんそう の感染症が広がりやすくなります。ひ てあら じゅうぶん いしき 日ごろからの手洗い・うがい、十分なすいみんを意識していき ましよう。少しの体調の変化にも気づけるように、自分の体を大切にしてくださいね。

## 2月の保健目標 「正しい姿勢で学習しよう！」



## 3つの首を温めて寒い冬を乗り切ろう！

「首」「手首」「足首」は皮ふがうすいため、外の気温に影響を受けやすいです。さらに太い血管が通っているため血液が冷えてしまうと全身に冷えが回ることになります。「3つの首」をあたためる服装を意識してみてください。

首



タートルネックやマフラー

手首



足首



手袋



厚手のくつ下

# ～カイロを使っている人がふえてきました～

カイロが温めなればなぜか

鉄  
は空気中の酸素に触れると化学反応を起こし、熱が発生します。カイロの中には鉄の粉が入っていて、それが熱を作り出します。また、温度や持続時間を調整するため、水や炭なども入れて、私たちを快適に温めてくれる仕組みになっています。

首  
背中  
お腹  
腰  
足

ここに貼つて  
手に温まろう！

Fe + O<sub>2</sub>

低温やけどに注意！

《学校で使う時のルール》

①名前を書く ②学校で捨てない

お湯など、熱いものに触れたときのやけどとは違い、カイロや湯たんぽなどのあまり熱くないものが同じ場所に長時間触れることによって、起こるやけどのことを「低温やけど」といいます。「あまり熱くないなら、大丈夫」と思う人もいるかもしれません、そんなことはありません。温度が低いため、気づかぬうちに皮膚の深いところまで熱が伝わり、重度のやけどになってしまうこともあります。

時々温める場所を変えて、長時間同じ場所に触れないようにしましょう。

低温やけどをしてしまったら…！（参考：日本創傷外科学会）

①まず流水で冷やす（部位や範囲にもよりますが目安は5～30分ほど）

②病院に行く

※水ぶくれができる場合は、破らないように気をつけましょう。

※服をぬぐと、その時に水ぶくれが破れる可能性があるので、服を着たまま冷やすといいです。

