

健やか駒女 だより

No.9

令和4年1月8日(土)

駒沢学園女子中学校・高等学校

保健室



あけましておめでとうございます
今年もどうぞよろしく願っています



2022年、新しい年が始まりました！今年の目標はもう決まりましたか？

ついつい不規則な生活になってしまいがちな冬休みですが、みなさんはどう過ごしていましたか？早寝・早起き・朝ご飯。お休みモードから学校モードにしっかり切り替えていきましょう！

トピック1



冬のけがに気をつけましょう



冬は雪が降ったり、暖房器具を使用したりしますね。そこにはけがの危険がたくさん潜んでいます。どのようなことからケガにつながるのかを知り、予防しましょう。



ポケットから手を出そう

ポケットに手を入れていると、転倒した際にすぐに手が出せず、大けがをする危険があります。手が寒ければ手袋をして防寒しましょう。



足元以外の安全確認も忘れずに

雪の日の路面が滑りやすいときは、足元ばかりを見てしまいがちです。歩行者や自転車など、前方や周りの安全確認も忘れないようにしましょう。



凍った路面に注意しよう

小さな歩幅で足の裏全体をつけて歩いてみましょう。また、時間に余裕を持ち「急がず、ゆっくり」行動することも大切です。



低温やけどに注意しよう

低温やけどは、心地よく感じる温かい温度(44～50℃)のものが、長時間肌の同じ部分に触れていることにより起こるやけどです。カイロや湯たんぽ、電気カーペット等を使用する際は注意しましょう

トピック2

さむ～い日はどうしてる？



身に着けるもの、こんな風に工夫しよう！

◎重ね着で防寒

重ね着をすると、空気の層がいくつもできるのであたたかくなります。半袖の上にジャケットを着てもあまりあたたかくない…そんな経験はありませんか？

Komajo では今年度から冬のコートに対する校則が変わりました。正しく防寒をして、風邪予防しましょう。



◎「くび」の保温

首にはマフラーやネックウォーマー、手首には手袋、足首にはブーツや厚手の靴下などで保温しましょう。特に首は皮膚のすぐ下に太い血管が通っているので、熱が逃げやすいです。ここをあたためるだけでも体感温度がずいぶん変わります。



◎衣類の素材チェック

着るものの生地の高さに加えて、風の通しやすさがポイント。冬の定番、毛糸のセーターも、一番上に着るとあたたかさは今一つかも？例えば、上着は風を通しにくいものを羽織るとあたたかさが維持されます。服を着るとき、素材のチェックも一緒にしてみましょう。



冬に起こりやすい

ヒートショックってなに！？

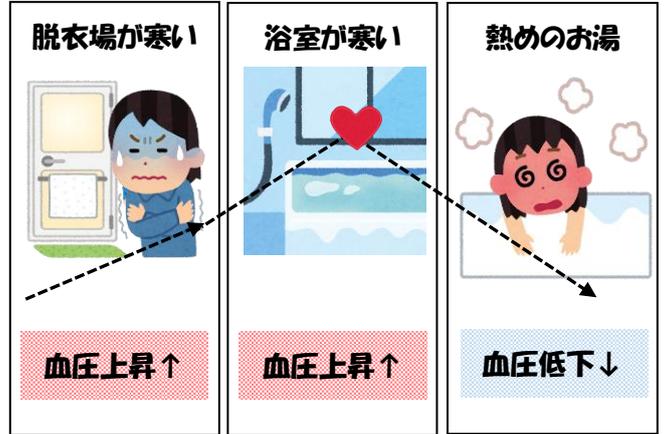


ヒートショックとは??

急激な環境温度の変化によって血圧が上下に大きく変動することをきっかけとして起こる健康被害の総称です。

なぜ起こるのか??

特に冬季の入浴時に起こりやすいと言われています。脱衣所や浴室では室温が極端に低くなり、衣類を脱ぐと急速に体表面から体温が奪われ血管が収縮し、血圧が急激に上がります。暖かい湯船に入れば、今度は血管が拡張して、血圧が急激に下がります。温度差が血圧を大きく上下させるために、失神や心筋梗塞、脳梗塞を起こしたりします。



予防法

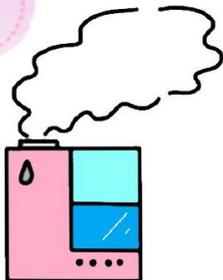
- ① 入浴前に脱衣所と浴室を暖かくしておく**
→ 脱衣場に小型ヒーターを設置しよう！また、浴室内の壁に温水シャワーをかけましょう！
- ② 湯船につかる前に、かけ湯で体を温める**
→ かけ湯で徐々に体を温めよう！
- ③ 湯船のお湯は41℃以下にし、長湯を避ける**
→ 湯船に浸かっている時間は10分を目安にし、長すぎないようにしよう！



ビリッと、パチッと…！ 静電気

部屋のドアノブなどに触ったときに「ビリッ」、服を脱いだ時に「パチパチ」と…冬に現れる静電気から体には大きな影響はありませんが、急な刺激にビックリしたり、髪の毛が服にまとわりついてしまったりしますよね。静電気がなるべく起こらないようにするにはどうしたら良いか、ぜひ次のことを試してみてくださいね！

加湿器を使って空気を乾燥させないようにする！



ドアノブなどを触る前に、木や皮で出来たものに触る

化学繊維（ナイロンなど）の服は「重ね着」を避ける

