

# 健やか駒女 だより No.10



令和7年 2月 7日 (金)  
駒沢学園女子中学・高等学校  
保健室

1年の中で最も寒さが厳しくなる時季。春の到来が待ち遠しいですね。皆さん、防寒対策をして、この寒い冬を乗り越えましょう！『下着を着る』・『重ね着をする』・『3つの首（手首、足首、首）を温める』ことが効果的ですよ。

手の指、足のかかと、足の指、耳たぶ、鼻先・・・  
痛かったり、かゆかったりしませんか？

トピック1

寒い季節

## しもやけに気をつけて



### 症状

かゆみ 痛み

歩いている時や何もしていない状態でもかゆみや痛みがあります！

●しもやけがしやすい場所  
手の指、足のかかと、足の指、耳たぶ、鼻先



### 原因

血行不良

冬の寒く乾燥した時期は、手足や足の先が冷えることで血行不良になります

●血行不良をおこしやすい原因は？  
①温度差が大きい時 ②きゅう屈な服装（タイツ、靴等）  
③濡れたまま放置 ④筋肉量の低下

### 予防法

冷やさない …耳あて、マスク、手袋、靴下をうまく使おう！

暖房に頼りすぎない …気温差が大きくなるらないために！

体を動かす …体を動かし筋肉を増やそう！

5本指ソックスをはく …指と指の間の汗を吸い取って蒸れを防ごう

血行を妨げる服装を避ける



トピック2

節分の日  
豆まきはしましたか

## 大豆にはたくさんの効果があります！



いつが節分？

節分は「立春の日の前日」  
そのため、今年は2月2日でした



なぜ豆をまくの？

節分に豆をまくのは、お米と同じように私たちのエネルギー源であり、霊力をもつといわれる豆で、病や災い（=鬼）を祓い、その豆を食べることで力をいただけると考えられたからです。

### 健康な体をつくる

大豆は昔から『畑の肉』と言われるほど、食物性たんぱく質が多い食品です。

### 脳の働きを活性化

レシチンが脳のはたらきを活発にし、記憶力や集中力を高めます。

### 抗酸化作用

サポニンにより強い抗酸化力をもち、コレステロールや中性脂肪を改善します。

すごいよ！  
大豆のパワー



### おなかの調子を整える

食物繊維が便通をよくし、腸内細菌のバランスを保ちます。

### 更年期障害の症状緩和

女性ホルモン『エストロゲン』に似た働きをするイソフラボンが更年期障害や骨粗しょう症の予防効果があります。

### 骨や歯を丈夫に！

カルシウムにより、骨がもろくなり、折れやすくなる骨粗しょう症の予防効果があります。



# 寒いこの季節は

# 乾燥に注意！！



## 乾燥注意報とは？

乾燥注意報は、空気の乾燥により災害が発生するおそれがあると予想したときに発表します。具体的には、大気の乾燥により火災・延焼等が発生する危険が大きい気象条件を予想した場合に発表します。

地域によって異なりますが、  
稲城市では  
**最小湿度 25%で実効湿度 50%**  
になると乾燥注意報が発令されます！

※実効湿度・・・木材の乾燥を表す指数

乾燥対策を  
しよう！



## 乾燥するとどうなる？？

・肌荒れトラブルが起きやすい

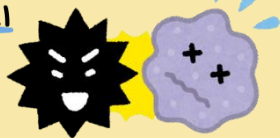
⇒ヒリヒリ、赤みがでる

・風邪引きやすくなる

⇒ウイルスは湿度40%を好むため

・ドライアイになりやすい

⇒乾燥や暖房の影響で目がゴロゴロすることがある



## 乾燥対策！

・肌の保湿をする(ハンドクリームなど)

・部屋に加湿器を置く

・濡れタオルを部屋に干しておく

・こまめな水分補給

・ドライアイにならないように目薬をして潤いを与える



※気象庁 HP 参考

## 冬はなぜ静電気が起きる？？

それは・・・**乾燥**が関係しています！！

- ・重ね着をすると服と服との摩擦で静電気が起きやすくなります。
- ・冬は乾燥しやすく、湿度が低いと電気が放出しづらいため帯電してしまいます。



## 静電気対策をしよう！

### 乾燥対策も効果的です！

対策は必要だポン♪  
みんなもできることやってね！

洋服を絹、麻の  
素材にする  
天然素材を選ぼう！



洗濯をするときは  
柔軟剤を使う



静電気対策グッズを  
用意する

