

保健だより

平成24年11月6日
江戸川区立大杉第二小学校
校長 土上 智子
養護教諭 岡田 茉里

11月に入り、朝晩が冷え込んできました。木々の葉も紅葉し始めています。この時期は朝晩の気温差が激しいため風邪をひいたり、体調を崩したりしている児童が見られます。規則正しい生活を行うこと、衣服を上手に調節すること、さらには手洗い・うがいをすることで乗り切ってほしいと思います。



もう、予約はお済みですか？



冬が近づくにつれて心配になるのはインフルエンザです。インフルエンザは季節性のものでも毎年少しずつ変異しているため、前シーズンにかかっても免疫力が持続しません。インフルエンザワクチンは、かかった場合の重症化防止に有効と言われています。また、インフルエンザワクチンを

接種して2週間程度経過しないと効果が発揮されないの、流行する前に済ませる必要があります。

医療機関では、インフルエンザワクチンの接種が始まっています。副作用などもありますので、主治医などと相談しながら接種することをお勧めします。

なぜとインフルエンザ 特徴的な症状は？

【かぜ】

せきや鼻水、のどの痛みなど呼吸器症状が中心。熱は出てもあまり高くない

【インフルエンザ】

突然の高熱（38度以上）、悪寒、倦怠感、関節痛などの全身症状が現れる



御注意ください。

インフルエンザの出席停止期間が 変わりました

発症した後5日を経過し、かつ、
解熱した後2日
(※幼児は3日)
を経過するまで



正しい体温の測り方

お子さんの朝の健康観察をお願いします。

〈脇の場合〉

- 1 脇のくぼみの中央に、体温計を斜め下から差し込む
- 2 脇をしっかりと閉じ、反対の手で肘を軽く押さえる

〈口の場合〉

- 1 舌の裏側にあるスジの横（左右どちらでも可）に、体温計の先をあてる
- 2 舌で押さえて口を閉じ、体温計が動かないよう手で支える



※測る前に、脇の汗をふきとっておきましょう。

※呼吸は、鼻でするようにしましょう。

寒い季節も、からだ温め術で元気にすごしましょう。

■寒い季節を元気にすごす“温め術”

寒くなってくる時季、体の不調は、体を温めて血めぐりをよくすることで、改善されることも多いようです。“温め術”を知って、寒い季節も元気にすごしましょう。

① 温め方の種類

体を温める方法としては、乾熱と湿熱（水分を多く含んだ熱、蒸気温熱）による温め方があります。お風呂や温泉に入ることは、昔からの体を温める術として、多くの人に好まれていますね。

現在では、蒸しタオルや風呂、自宅で入れるサウナ、市販の蒸気温熱シートなど、体にいい蒸気温熱で温める方法が、さらに増えてきています。

② 温かさを感じるセンサー

体の皮膚には、温度を感じる3つのセンサーがあるといわれています。約42℃以上を「熱い」と感じるセンサー、約37～40℃を「温かい」と感じるセンサー、約25℃以下を「冷たい」と感じるセンサーです。

約37～40℃を心地よい温かい温度とを感じるセンサーにより、副交感神経が優位になって血めぐりもよくなり、気分もリラックスします。

約42℃以上や約25℃以下の温度を感じる2つのセンサーは、やけどや凍死など、命の危険から体を守るために働くので、交感神経が優位になって緊張状態がおこり、血管が収縮します。

③ 「乾熱」と「蒸気温熱」の比較

使い捨てカイロなどの乾熱よりも、蒸気（スチーム）を含んだ温熱のほうが、体に広く深く熱を伝えることができ、気持ちよく快適に体を温め、血めぐりがよくなります。

蒸気（スチーム）温熱でお勧めのアイテムは蒸しタオルやサウナです。蒸しタオルを体にあてる気持ちよさは、美容院などで経験した方も多いと思います。

蒸しタオルが使えないときには、市販の蒸気温熱シートを使うのもいいですね。なんとなく肩がこるようなときも、蒸気温熱で、じんわりと温めるのがお勧めです。

これから寒くなりますが、蒸気温熱で気持ちよく体を温めて、元気にすごしましょう。

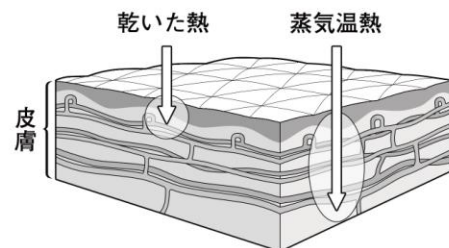
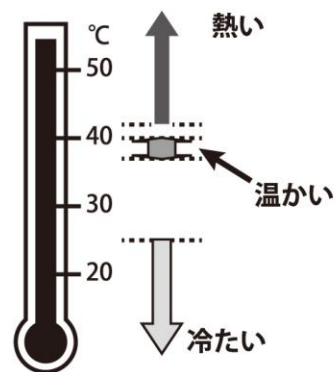
●低温やけどに注意しよう●

使い捨てカイロは、温める温度が一定になりにくく、温度が高くなったり低くなったりしがちです。そのため、肌に密着した状態が長く続くと、肌の温度が上がりすぎて、低温やけどになることがあるので、使い方に注意しましょう。

長時間温めたいときには、温める温度が一定になる温熱シート（家庭用温熱パック）などを使うのがお勧めです。

	乾熱	湿熱（蒸気温熱）
全身温め	電気毛布	風呂・温泉・サウナ
部分温め	湯たんぽ・使い捨てカイロ	蒸しタオル・市販の蒸気温熱シート

▲温め方の種類



月刊「健康教室」11月号から引用

皮膚は体を守っています。

皮膚は私たちの体中を被っており、外部の刺激（体に加わった力、病原体、紫外線など）から体を守っています。空気が乾燥する冬は私たちの皮膚も荒れてきます。保湿クリームを使用することで荒れを防ぐことができます。保湿クリームは薬局などで売られています。自分に合ったものを使うようにしましょう。

乾燥した冬が来ます。
保湿クリームで手荒れを防ぎましょう。



11月12日は「皮膚の日」