

# 保健だより 1 月

2018年1月11日

大阪市立住吉中学校



新しい年がやってきました。1月はインフルエンザが流行しやすいので、十分に気をつけましょう。

1月5日を「小寒」、20日を「大寒」というように、暦の上でも本格的に「寒」に入ります。冬休み気分を切り替えて、3学期をスタートしましょう。

## 正夢と逆夢 切り替えスイッチ

初夢を見るとおめでたいとされる「一富士二鷹三茄子」。ですが、悪い夢を見たら、昔の人は「これは逆夢だから現実では逆のことが起きる」と笑い飛ばしたそうです。

ちょっとした考え方の転換で、物の見方が変わってくるものです。「ついてないわ」と思ったら「次はいいことあるかも」。「ああ、失敗した」というときは、「次に生かそう」。上手にスイッチを切り替えて落ち込まず、明るく過ごしたいですね。

## 寒い季節の健康トラブルの対策

### しもやけ

#### なぜ起こる？

- ・寒さで血行が悪くなるため



#### 起こりやすいのは？

- ・手足など血管の細いところや耳たぶ・鼻先など冷たい空気にさらされる部分になりやすい。
- ・1日の気温差が大きな時期。

#### 対策は？

- ・お風呂で温めながらやさしくマッサージをする。
- ・症状がひどいときは皮膚科に受診しましょう。

### くちびるの荒れ

#### なぜ起こる？

- ・唇は、水分を保つ皮膚の角質が薄く、表皮をおおう皮脂膜が少ないため乾燥しやすい。

#### 起こりやすいのは？

- ・空気が乾燥しているとき。
- ・水分が不足しているとき。
- ・体調が悪いとき。



#### 対策は？

- ・リップクリームを塗って保護する。

### 手足が冷たい

#### なぜ起こる？

- ・寒いとき体温が下がるのを防ごうとして、からだの中心を熱で温めるので、からだの端の手足は血流が悪くなり、冷たくなります。

#### 起こりやすいのは？

- ・からだが寒さを感じたとき。
- ・下着や靴で体を締め付けている場合。



#### 対策は？

- ・暖かめのお風呂にゆっくりつかって全身を温める。



### 寒冷じんましん

#### なぜ起こる？

- ・冷たい水や風など体温よりも冷たいものに触れたら起こる。
- ・からだ冷やされた後、からだ暖められたことで起こる。

#### 起こりやすいのは？

- ・からだ急冷えたとき。
- ・寒い中を走った時。

#### 対策は？

- ・体温の温度変化をおさえる。
- ・運動の前に準備体操をしてからだを温めておく。

