



平成 28 年 1 月 22 日  
練馬区立石神井西中学校  
保健室

冬休みはどんな風に過ごしましたか？休み中に、生活のリズムが崩れてしまった人は、かぜやインフルエンザにかかりやすくなり体調を崩しやすい時です。寒い日が続いています。健康管理を心がけましょう。

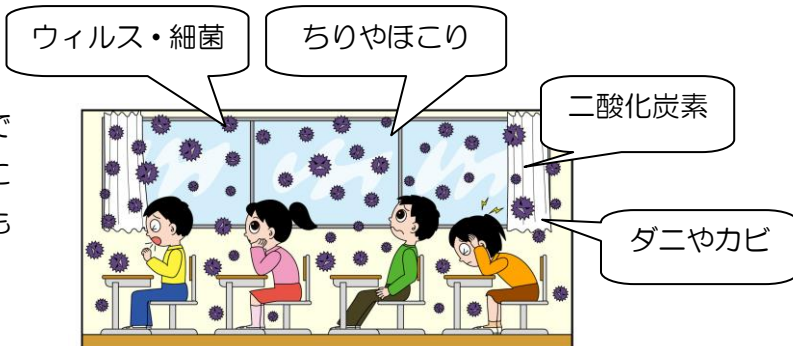


## 換気をしよう！

気温が低くなり、暖房の欠かせない時期になりました。「寒いから…」  
と、空気の入れ替えをせずに暖房器具をつけたままで 1 日過ごしたりしていませんか？

### ●汚れた空気の中には…

呼吸による二酸化炭素などで空気は汚れていきますが、体に有害な物質も検出されることもあります。



### ●汚れた空気の中にと…

右の図のような症状のほかに、「頭がボーとする」「脈が速くなる」などの症状が出ることもあります。  
また、集中力の低下など学習効果を下げることにもつながります。

息苦しい



頭痛



吐き気



### ●室内の空気をきれいに保つには…

換気が有効!!

換気の回数を増やせば、室内の汚染濃度も低下していきます。  
室内の二酸化炭素濃度を基準値以下にするためには、中学校では 1 時間に 3.2 回の換気が必要といわれています。

なるべく 2 か所以上のドアや窓を開けて、効率よく換気をしましょう。



裏面へ

# 冬に起こりやすい皮膚トラブル

## ひび

水分が失われて乾燥し、角層に亀裂ができた状態です。かさつきと軽いかゆみがあります。

## あかぎれ

ひびの状態が悪化すると亀裂が深くなり、割れて出血し、痛みを伴います。

## しもやけ

手足の指先や鼻など末端部分が赤紫色に腫れて、むずがゆくなります。血行が滞ることで起こります。

## 肌のために冬の日常生活で気をつけたいこと

### ●ぬれた靴下はすぐに

#### 取り替える

皮膚やふやけてバリア機能が弱くなります。

### ●保湿クリームでマッ

#### サージする

血行を促し、水分の蒸発を防ぎます。



### ●足先が冷えない靴を

#### 履く

地面の冷気を防ぐ保温性のある靴を。

### ●水を使ったらすぐに

#### 拭きとる

ぬれたままだと、皮膚の水分が奪われていきます。



### ●部屋を加湿する

湿度が 50%以下になると皮膚が乾燥します。



### ●熱すぎるお湯で入浴し

#### ない

必要な皮脂まで奪われ、皮膚が乾燥しやすくなるので、ぬるめに。



## もしかして冷え性?!

暖かい部屋にいるのに手足が冷たく感じる…なんてことはありませんか？それは冷え性かもしれません。

右のような症状はありませんか？思い当たる症状があった人は、動くと筋肉が熱を生み出すので運動をしたり、ぬるめのお湯にゆっくりつかったり、温かいものを食べたり、重ね着で服装を調節したりなどの工夫をしてみましょう。

こんな症状は冷え性から起こることもあります。

- 頭痛・肩こりがある
- かぜをひきやすい
- 腹痛や下痢が多い
- 集中力が低下した
- 胃もたれがする
- 肌荒れがひどい
- 疲れやすい
- 夜寝付きが悪い
- 生理不順