



長浜北星高校
定時制
2023. 12

早いもので今年も残りわずかとなりました。今年1年、健康に過ごせましたか？1学期に行った健康診断で『お知らせ』を受け取ったまま、後回しにしていないでしょうか？できるだけ今年中に受診し、気持ちよく新年を迎えられるようにしましょう。

乾燥シーズン到来！ 皮膚トラブルを予防しよう！！

寒くなると空気が乾燥してきます。それに伴い増えてくるのが皮膚トラブルです。ここでは、冬に多くなる皮膚トラブルとその予防法を紹介します。

トラブル① 手荒れ・あかざれ

手洗いやアルコール消毒をこまめに行うことで手が乾燥し、荒れやすくなります。ハンドクリームなどで保湿しましょう。



トラブル② しもやけ

寒さによって血のめぐりが悪くなることで手や足に現れます。赤く腫れたり、痛がゆくなります。外出時は手袋をして温めましょう。



トラブル③ 低温やけど

湯たんぽや電気カーペット、カイロなどを長時間使用することによって起こります。寝るときにはこのようなグッズを使用しないようにしましょう。



トラブル④ 唇の乾燥

冬は唇がカサカサになりやすく、ひどくなると切れて出血してしまうことも。寝る前にリップクリームを塗り保湿することが大切です。



冷え知らずをめざそう！

4つの冷え対策

1 適度な運動で筋肉を鍛える

体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹などの大きな筋肉を鍛えると冷え対策に。ふくらはぎを鍛えると、血流がよくなり、熱量がアップします。

2 タンパク質をしっかりとる

食べ物を消化・吸収するときには、熱が作られます。特にタンパク質は熱にかわりやすいので、肉や魚をしっかりとりましょう。

3 冷えから体を守る服装選びを

血流が妨げられると冷えの原因。タイトな服やきつい靴は避けましょう。ガマンの薄着も要注意。せり手な重ね着で暖かく。

4 お風呂タイムで冷えにくい体に

湯船で体を温めた後「ぬるいお湯や氷を手足にかける」。これを数回くり返します。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなります。

き 気をつけよう！ 冬のかくれ脱水

みなさんは冬場にも脱水症が多いことをご存じでしょうか？脱水症は「汗をかきやすい夏」に気をつけることだと思う人も多いでしょう。しかし、冬にも脱水症が起こる危険性は十分にあります！



冬場でも脱水はなぜ起きる？

私たちの皮膚からは気づかないうちに水分が蒸発しています。空気が乾燥する寒い季節はより蒸発が進みやすいのです。また、冬場は夏よりも喉が渇いていると感じにくいので、水分をとる機会が減ってしまいがち。その結果、脱水を引き起こしてしまいます。

見落としがちな脱水症の初期症状

冬の脱水症のサインは「カサ」「ネバ」「ダル」「フラ」

- カサカサ…皮膚が乾燥している
- ネバネバ…口の中が粘つく、食物が喉を通りにくい
- ダルイ…下痢や嘔吐など「ダルい」気分や症状がでる
- フラフラ…めまいや立ちくらみがする



2〜3時間おきにコップ1杯が目安

部屋の湿度を50〜60%にキープし、こまめに水分補給をしましょう。

みなさんがよく飲んでいるジュースやカフェオレなどの飲み物は、水分補給には向いていません。糖分が多く含まれるため、血糖値が上昇し、さらに喉が渇き、体のだるさや吐き気などが起こります。重症になると、意識がもうろうとして、時には命にかかわります。できるだけ水や麦茶で水分補給をしましょう。

