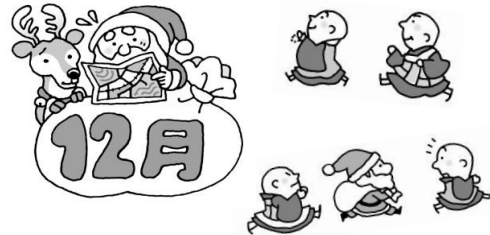


# ほけだより

平成 28 年 12 月 清風学園

今年最後の月がやってきました。2016年はどんな年でしたか？ オリンピックに感動し、スポーツをがんばろうと思った人、北海道新幹線が開通し、色んな所へ旅行してみたいと思った人。少し振り返れば、来年の目標や夢が見えてくるかもしれません。冬休みが明ければ2017年。元気な顔で会えることを願っています。



## 自分の手を見てください

かゆいブツブツがあったり、カサカサに乾燥したり、指の関節部分がひび割れたりしていませんか？ こんな荒れた肌には、菌がくっつきやすく、しかも普通の手洗いでは落ちにくくなってしまいます。手荒れの原因は、食器洗いなどの家事や、手洗いのし過ぎ、石けんが肌に合っていない、などなど。

- カゼ予防のためにキレイな手を目指して
- \* 手荒れの原因を見つけよう
  - \* 自分の肌に合った石けんを選ぼう
  - \* ハンドクリームなどでケアしよう
  - \* 手荒れがひどい場合は皮膚科へ

## どうして冬にカゼやインフルエンザが流行するの？

冬になると、カゼやインフルエンザのウイルスは、乾燥した空気中に舞い上がって活発に活動できます。これに対して人間は、のどや鼻の粘膜が乾燥して弱り、体温も低くなるため、抵抗力が下がってしまうのです。



## マスクの3つの効果

- ピッタリフィットで効果UP
- 通さない**：ワイヤを折り曲げて鼻に合わせる。顔の大きさに合ったサイズを選ぶ。鼻や口から侵入しようとするウイルスをブロック。
  - 近づけない**：プリーツはほほにすき間ができない程度に、あごまで伸ばす。ウイルスいっぱいの手で顔を触る回数が減ります。
  - 追い出す**：マスクで鼻やのどの湿度が上がるとウイルスを追い出す線毛が活発に働きます。

## カゼをひいたときのポイント

- ポイント** 解熱剤はむやみに使わない。熱はウイルスと戦う免疫細胞の力を強めるため、脳の指令で上がっているのです。ただし高熱が続くと体力を消耗するので解熱剤で下げます。
- ウソ** お風呂に入ってはダメ。体温が上がると免疫力も高まります。蒸気による加湿ものにいいです。ただし嘔吐や下痢、高熱があるときは入らないほうがいいでしょう。
- ウソ** 厚着で汗をだすと治る。熱があるのに、厚着で無理に汗をかくと、体力を余分に消耗します。
- ポイント** 水分をこまめにとる。食欲が落ちると水分の摂取量も減ります。発熱のために汗も多く出るので、水分の補給は大切です。

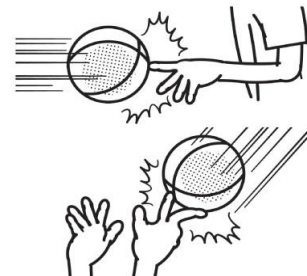
## 突き指かな？と思ったら

ただの突き指と、軽く見てはいけません！

### 病院での受診が必要なのはこんな時

ケガをした状況は、わかっていますか？

指の関節に、こんな症状はありませんか？



- 指にまっすぐボールが当たった！
- ボールが当たったとき指が反った！

- 指の形が変わっている
- 腫れている
- 痛みがある
- 圧痛(押すと痛い)がある
- 内出血している
- 自分で指が伸ばせない



### こんな時は、指の腱が切れたり、骨が折れていることがあります

突き指は、ケガをしてすぐに病院で治療をすれば、完全に治ります。けれど、「ただの突き指」と放っておくと、手術が必要になったり、指の変形や機能障害が残ることがあります。病院できちんとみてもらいましょう。

## カイロを持って来ている人、熱いと感じたらすぐに外す

長時間触れていると、「低温やけど」になることも。痛くなくても、気づかないうちにゆっくり重症化しているかも…。

## ポケットに手を突っ込んだまま歩かない

ポケットに手とカイロを一緒に入れて歩くと、転んだ時などに思わぬ大ケガにつながります。

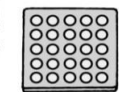
## こんな防寒対策もオススメ!

- 機能性下着の重ね着
- 腹巻き
- 靴下の重ねばき など

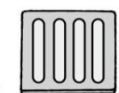
寒がりみなさん、安全にがしこく、冬を乗り切りましょう!

## 知っているかな?

点字ブロックには2つの種類があるのを知っていますか？



**点状ブロック** 「注意しましょう」の意味。横断歩道や階段の前にあります。



**線状ブロック** 「線の方向に向かって進みましょう」の意味。歩道にあります。

## ちょっと想像してみよう

もし点字ブロックの上に自転車があったら？ 人が立っていたら？ 目の不自由な人が困らないようにするにはどうすればいいかな。少し考えてみましょう。



## 教室をぐるっと見渡してみよう

いくつ汚れが見つかる？ 床のゴミは落ちてない？ 机やイスはきれいに並んでいる？ 気分が悪くなったところをきれいにすると、気持ちがいいですよ。おうちの大そうじでも、同じように探してみてくださいね。

