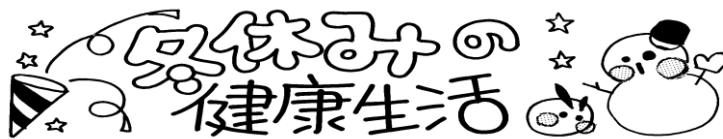


12月

ほけんだより



12月に入り、今年もあとわずか。1年の締めくくりとして振り返りや反省とともに、やり残したことを済ませて気持ち良く新年を迎える準備の時期です。
「勉強、部活、遊びなどで忙しいから」と体調不良があっても無理をしていませんか？
年末年始は医療機関もほぼ休診になるので、できるだけ冬休み前には受診しましょう。
引き続き毎日の健康観察も続けてくださいね。



～下着を着て冬を健康に過ごそう～

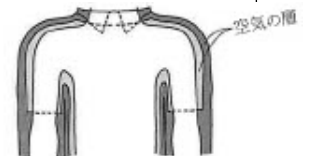


冬の下着は保温に役立つ

冬の下着は保温対策に役立ちます。下着を着ることによって衣類と衣類の間に空気の層が生まれそこに熱が蓄えられるからです。空気は熱を伝えにくい最良の断熱材です。体の冷えやすい人にお勧めなのは、腹巻やオーバースーツ（ショーツの上から重ね履きするパンツ）です。男子は長い靴下がお勧めです。人間の体は冷えるときは、上半身よりもおなかや下半身のほうが冷えています。体の中の血液は、重力のために約70%が下半身に集中しています。そのため冷え性改善には下半身を温めることが重要です。体の冷えから風邪をひきやすい人・おなかを壊しやすい人は、下着を活用して保温対策をしましょう。

快適な素材を選ぼう

下着は肌に直接触れるものなので、素材が肌に合わないとい肌荒れを起こしてしまいます。肌触りがいい素材を選び、繊細な肌を守りましょう。綿やシルクなどの自然素材は、さらりとした肌触りで吸水性も優れています。汗をかきやすい人は、下着に吸放湿性のある素材を選ぶとよいでしょう。汗をかいてもすぐに吸収し、乾かしてくれます。素材は綿やシルクなどのほか、吸湿性に優れたタイプ、体などから出る水分を吸収して、生地自らが熱を生み出す吸湿発熱機能を持った新素材なども市販されています。快適に過ごせるように、自分に合った下着を考えて選びましょう。



冷え冷え女子の皆様へ



女子の場合、おなか子宮を守るための大切な役割をしています。おなか冷えて、月経痛や月経不順などにつながらないように、腹巻やタイツなどでしっかり防寒しましょう。ただきついガードルやサイズの合わない下着など、体をしめつける衣類は、血行を妨げて、かえって冷えを招く原因につながります。脚の付け根には、下半身の血液循環の要となる大腿動脈が通っていますから、きつすぎる肌着で下半身への血液循環を妨げるのはやめましょう。

乾燥に注意！

天気予報でよく見る「乾燥注意報」は、本来、火災などへの注意喚起のために発表されます。しかし、火災だけでなくその他にも様々なトラブルが起こるので、注意が必要です。



●注意その1・・・風邪やインフルエンザ



もちろん皆さん知っていることと思いますが、空気が乾燥すると、口や鼻の呼吸器系の粘膜が乾燥し、風邪などの感染に対する防御機能が低下してしまう為、風邪やインフルエンザなどのウイルスが体内に入りやすくなります。冬は、病原菌が増えているだけでなく、空気の乾燥によって、人間の防御機能が落ちていることも一つの原因といえます。また、空気が乾燥することで体から蒸散する水分量が増え、暖房を付けても体感温度は低くなりますので、温かさを感じにくいことになります。

●注意その2・・・肌トラブルやドライアイ

乾燥していると、髪や肌などにも影響します。健康な髪の水分量は、およそ11～13%とされています。髪は水分の吸収湿が多く、パサついて広がりやすくなります。また、肌については、「保湿が大事」と言われているように水分量が10%以下になるとドライスキンと言われる状態になり、肌荒れ、痒みの原因になります。最近ではマスクによる肌荒れも問題となっています。ドライアイについても、パソコンやスマホの使用時間が原因の一つでもありますが、同じ時間の使用でも夏場より冬場の方が症状が現れやすくなります。



●注意その3・・・静電気

静電気が発生し、パチパチと痛い思いをしたことがありますね。静電気はパソコンの故障などにも影響することがありますので極力抑えたいですね。服の組み合わせに気を付けると予防することができます。



乾燥から起こるトラブルを避けるためにも、意識して水分補給と保湿を心がけてください。

ケガ等の申請はお済みですか？ ～スポーツ振興センターについて～

授業中・部活中・登下校中・陸上競技大会などの学校管理下にある時に、ケガなどで医師の診断や処置を受けた場合（病院、歯科医院、整骨院等）、災害共済給付金の給付対象になる可能性があります。ただし、窓口での支払いが1500円以上の場合です。心当たりのある人は、保健室まで申し出てください。給付事由が発生してから2年を過ぎると請求できなくなるので、早めに手続きをお願いします。ご不明な点は保健室まで！！

