

ほけんだより1が

あいけんりついちのみやろうがっこう
愛知県立一宮聾学校
れいわ ねん がつこのか
令和6年1月9日



あけましておめでとうございます。今年の干支は辰ですね。龍は、力強く空へ舞い上がるイメージがある人も多いのではないのでしょうか？そんな龍のように良い変化や進展のある飛躍した一年にしたいですね。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

冬の健康トラブルのあれこれ

〇しもやけ（凍瘡）〇

寒さにさらされることで血管が収縮し、血流が悪化することで起きる病気です。

手足に赤紫色の斑点や腫れが出て、痛みとかゆみが見られます。

起こりやすい場所は？

- ・手足の指先
- ・耳たぶ
- ・鼻の頭
- ・頬
- ・膝頭
- ・前腕部

対処法

- ・ぬるま湯でゆっくり温める。
- ・体を冷やさないための防寒をする。



〇ひび・あかぎれ〇

ひびは、皮膚の細くて深い線状の切れ目のことです。あかぎれは、ひびが進行して出血を伴ったり、炎症して赤身を帯びたりしたことを言います。

起こりやすい時は？

- ・水を使う時
- ・紙を触る時

対処法

- ・水を使った後は、しっかり手を拭く。
- ・ハンドクリーム等で保湿ケアをする。

〇低温やけど〇

熱いものに触れることによって起きるやけどのうち、比較的低温（60度以下）によって生じるやけどのことです。

症状は？

※熱によるダメージの深さによって変わる。

- ・皮膚の赤み
- ・ヒリヒリ感
- ・水ぶくれ
- ・皮膚がただれる
- ・皮膚が黒く変色する

〇冷え症〇

血流の悪さや自律神経の不調が原因です。

対処法

- ・肘の外側やや上にカイロをつける。
- ・食事はゆっくり味わう。
- 胃腸の血流量がアップします。
- ・マフラーを巻いてから外出する。
- ・ストレッチやマッサージを取り入れる。



つかす 使い捨てカイロを

使用する時の注意点は？

- ・肌に直接当てない。
- ・長時間、同じ場所に当て続けない。
- ・就寝時には使用しない。
- ・他の暖房器具と併用しない。
- ・熱いと感じたらすぐ使用を中止する。



わかも ヒートショックは若者

でも起こりうる！



「ヒートショック」とは、急激な温度変化によって脳卒中や心筋梗塞などを引き起こす現象です。高齢者に多いですが、若者も油断はできません。特に入浴時に多いので、脱衣所は温かくすることや長風呂は避け、温度は41度以下にすると良いです。

しょうがつ ふと 正月はなぜ太りやすい？



理由の一つに食生活の乱れが関係しています。つつい食べ過ぎしてしまうこともそうですが、
そもそも正月料理は、糖質やエネルギー量の多い食品が多く含まれています。

☆年越しそば☆

市販のめんつゆは

塩分が多く、汁を

全部飲むと1食10g以上にな

ることもあります！

ラーメンやカップ麺等の汁も

飲み干さず残しましょう。



☆餅☆

1個50gで112kcal

あります。ご飯は茶碗1杯で

234kcalなのでエネルギー量

は少ないですが、量を多くとり

がちなので気を付けましょう。



☆おせち料理☆

黒豆は1人前

40gに対して

20g砂糖を使用しています！

日持ちするように塩分も多く含

まれているので、日にちをかけて

少量ずつ食べましょう。

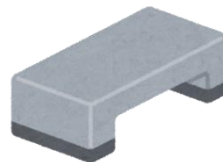


うんどう ちょこっと運動してみませんか？



「外に出るのは寒くて嫌だけど、体を動かしたい！」という方に、お家の中でも簡単にできる

「スローステップ運動」を紹介します。



高さ20cmほどの
踏み台を用意ください

1. 踏み台の上に右足をのせる

2. 左足をのせて、踏み台の上にまっすぐ立つ

3. 右足を下す

4. 左足も下して両足をそろえる

☆最初の姿勢に戻ったら、今度は

左足から台にのせ、左足から下ろす。

これを左右交互に繰り返す。



☆1分間に80回のペースで10分間おこない、

1日2～3回が目安です☆

〈スローステップ運動の2つの効果〉

一つは「減量効果」です。背中やおしり、太も

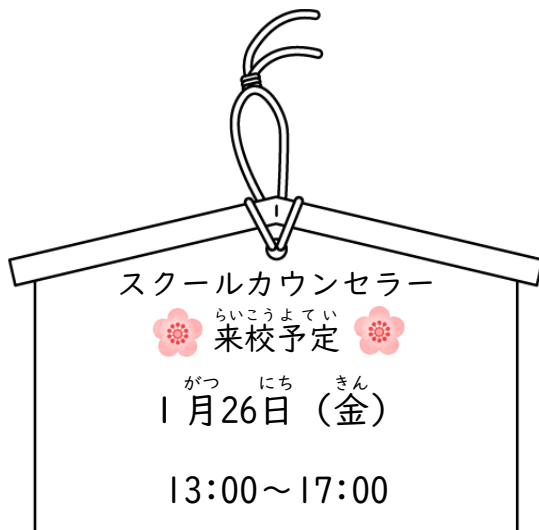
もなど大きな筋肉を使う全身運動のため、ウォー

キングに比べて消費量が大きいです。

もう一つは、「脳の活性化」です。「テレビを見なが

ら」など、他のことと同時に「ながら」で行う

と、脳のトレーニングにもなります。



昨年12月の本校のインフルエンザ
感染者数は、8名でした。

1月から2月がピークと言われている

ため、より一層、手洗い等の手指衛生

やマスクの着用、人との距離には気を

付けましょう。

インフルエンザと診断されたら、出席

停止期間を医師に確認しましょう。