

ほけんだより

京丹後市立佐濃小学校

平成21年2月4日(水)

ふだんは欠席が少なく健康観察でも元気な人が多い佐濃小学校ですが、今月に入ってからかぜをひいたり、のどが痛かったりする人が増えています。久美浜町内の学校でもインフルエンザのため学年閉鎖が行われています。京丹後市や豊岡市でもインフルエンザが流行っているのです。引き続き、しっかり予防をしていきましょう。

ちゃんとできているかな？かぜ・インフルエンザ予防

①換気(空気の入れかえ)

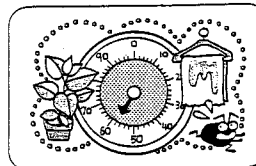
閉め切った部屋の中は、ウイルスの天国。1時間に一度は窓を開けて空気を入れかえましょう。

また、ウイルスは、湿度の高いところが苦手です。部屋に洗濯物を干したり加湿器を使ったりして湿度を50~60%に保ちましょう。



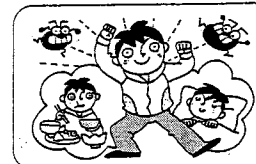
②バランスのよい食事 ③十分な睡眠

ふだんから赤・黄・緑のバランスのとれた食事をとり、ぐっすり眠ることでウイルスと戦う力をたくわえましょう。



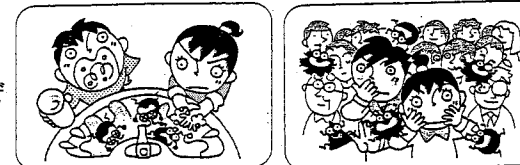
④手洗い・うがい

石けんでの手あらいとうがいでウイルスを洗い流してしまいましょう。



⑤人ごみを避ける

人の多いところには、ウイルスもたくさんいます。かぜインフルエンザの流行シーズンの今は、とくに注意！



しもやけ・あかぎれで困っている人たちへ

しもやけ:

しもやけは、気温が4~5°C以下で一日の気温差が大きくなる時期に発症します。手足や耳など、心臓から遠く細い血管の流れが悪くなりしもやけが起こります。また、好き嫌いが激しく偏食する人も、血の流れが悪くなりしもやけになることがあります。

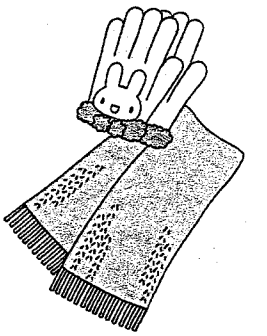
あかぎれ:

あかぎれは、10月ごろから空気が乾燥し始めるとできやすくなります。乾燥肌の人や水仕事をたくさんする人がとくにしやすいです。

予防と治療:しもやけとあかぎれは予防法や治療で、共通する点がいくつかあります。

①冷やさない

外に出るときには、手袋、帽子、靴下などの防寒着をしっかり身につけましょう。



②こまめに水分をふきとる

汗や湿気が蒸発するときに皮膚の水分や熱がうばわれます。ぬれた靴下はとりかえる、汗をかいたら着替える、手を洗ったら水分を十分ふきとりましょう。

③ビタミンEを多くとる 患部にはビタミンE入りの軟膏をぬる

血液の流れを良くするビタミンEをたくさん食べるようにしましょう。(さば・さんま・いわし・しじみ・かき・えび・いか・牛・豚の赤身・卵・牛乳・マーガリン・バター 玄米・じゃがいも・さつまいも・大豆製品・ナッツ類・緑黄色野菜・オリーブ油・コーン油など)

ビタミンE入りの軟膏をぬることで血管を広げ血液の流れを良くしてくれます。

④マッサージをする

冷えてしまったときは、赤くなったところをマッサージします。ただし、水ぶくれが破れてしまったりしている場合は、マッサージは禁止です。そうなったときには皮膚科で診てもらいましょう。