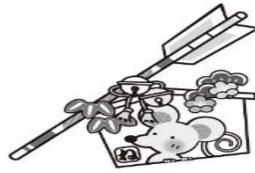


# 保健だより



一宮北高校保健室 1月

1月20日は「大寒」ですね。これからが冬本番です。体調管理には十分に気を付けて過ごしてください。先月に引き続き、カゼ、インフルエンザ、感染性胃腸炎など、冬の感染症には要注意です。

2020年がみなさんにとって、より良い年でありますように・・・

## 冬の健康 そととなか



### ●インフルエンザ警報発令中！

令和元年12月19日、愛知県内にインフルエンザ警報が発令されました。本校でも、インフルエンザと診断された人が徐々に増え始めています。引き続き、手洗い、教室の換気、水分補給等を行い感染予防に努めましょう。

### ●冬も水分補給が大切な3つの理由

- 1 のどや鼻の粘膜には、すごく細い毛のようなものがびっしり生えています。これの名前は線毛で、ウイルスなどが鼻や口から入ってくると、ゆらゆら動いて外に追い出します。でも、水分が足りなくて粘膜が渴くと、線毛はうまく動けません。
- 2 体の中に入ってきたウイルスなどは、鼻水や痰と一緒に体の外に出されます。鼻水や痰のほとんどは水分です。
- 3 カゼやインフルエンザになってしまったら、熱や下痢、嘔吐で体から水分がたくさん出ます。

こしももぐい低温やけど

それほど高い温度でなくても、長時間触れているためにやけどになるのが「**低温やけど**」。皮ふの深部までダメージを受け重症になることも多いやけどです。

**どれくらいの時間でなるの？**  
 44℃ ▶▶ 3～4時間  
 46℃ ▶▶ 30～60分  
 50℃ ▶▶ 2～3分

**起こる可能性のあるものは？**  
 湯たんぽ・電気あんか・  
 使い捨てカイロ・電気こたつ・  
 電気カーペット・スマホなど

**スマホで低温やけど？**  
 アプリを起動したり、充電しながらふとんの中に入れて、本体が**50℃**を超えることも！

そのまま寝てしまうのは**絶対危険**です

参考図書等：「健」日本学校保健研修社