

ほけんだより

～^{ひと}うちのひとと^{いっしょ}一緒によみましょう～

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願
いたします。

3学期はインフルエンザや胃腸炎が流行しやすい時期です。
生活リズムを整え、感染症に負けないようにしましょう。



「上手な手洗い6つのポーズ」で病気を予防！

感染症の予防には、ていねいな手洗いが基本です。上手な手洗いについておさらいしましょう。
指の間、手首、爪の先など、洗い残しが多い場所に気を付けて洗うと効果的です。



①おねがいのポーズ
左右の手のひらを合わせてこすります。



②かめのポーズ
親指がめのように手をかさね、手のこうを洗
います。左右両方洗います。



③お山のポーズ
指を組んでこすり、指と指の間を洗います。



④おおかみのポーズ
手のひらにつめをがりがり。指の先を洗いま
す。左右両方洗います。



⑤自転車のポーズ
ハンドルのように親指をにぎり、くるくる
まわします。左右両方洗います。



⑥つかまえた！のポーズ
手首をにぎり、くるくるまわします。左右両
方洗います。

手が冷たくて赤紫色に?! それしもやけです!

寒い季節に手足（とくに足の指）や頬、耳たぶなどにあらわれる症状です。医学的には「凍瘡（とうそう）」と呼ばれています。

気温が4~5℃以下、一日の気温差が10℃前後となる冬に多く発症します。皮膚が赤~赤紫色になり、腫れが見られます。かゆみや痛みを伴うことがあります。正確な原因は解明されていませんが、寒さによって血管が縮み循環不全が起こり、血管から染み出た滲出液によって発症すると考えられているそうです。



しもやけの予防策

- 手を洗ったら、すぐに拭く
手をぬれたままにしておくと皮膚温が下がりやすくなり、冷えてしまいます。
- 湿気による体の冷えを避ける
防寒アイテムによって汗をかいて、蒸れた状態をそのままにしておくと、湿気によって体が冷え、しもやけの原因になることがあります。
汗で蒸れたり、雪や雨でぬれたりした靴下、靴、手袋などは早めに交換しましょう。
- しもやけになりやすいところの保温
外出するときは手袋や、厚手の靴下で体の末端まで保温しましょう。
耳たぶや頬は、耳当てや 帽子、マスクで保温することができます。
- 湯船につかって、優しくマッサージする。
手足やしもやけが起こりやすいところを2、3分
マッサージします。入浴後に行う際は保湿剤を使用します。
- きゅうくつな靴は履かない
足先の血行不良を起こしやすい靴(先が細くなっているもの、サイズが小さいもの)は控えます。
普段はちょうどよいサイズでも、厚手の靴下をはくと、きゅうくつになってしまうこともあります。



受診する目安は?

しもやけができてしまっても、予防策で紹介したことを続ければ1週間程度で改善してきます。ですが、しもやけでなく、別の病気が潜んでいることもあります。こんなときは皮膚科を受診し、お医者さんに早めに相談しましょう。

- 症状がひどくなる。
水ぶくれができたり、ただれたりする。痛みがひどい。腫れがひどい。
- 春になって気温が高くなってきても症状が治らない。
- 寒い時期以外に症状が現れたとき。
- 発疹や発熱、関節痛などの全身の症状があるとき。