

# ほけんたよい

2月

令和8年2月3日  
足柄高校保健室

2月の立春を迎えると暦上は春の始まりです。長く留まる寒波の到来などで、寒さはまだまだ続きそうです。インフルエンザのB型も例年以上に流行すると報道されています。手洗いうがい・換気など感染症対策で予防しましょう。マスクの着用は、花粉対策にも効果的です。早めの対策で今年度を元気に過ごしてくださいね。

## 心地よい温度から起るやけど～身体を温めるときも安全に～

ホットカーペットや湯たんぽ、使い切りカイロは、急に寒くなったときや室内的温度を調節できないときなど、手軽に使うことができます。適温でゆっくり温まる感じがしますが、長時間同じ部分を温め続けることで、じわじわと損傷が広がる「低温やけど」を引き起こすことがあります。

一般的なやけどと異なり、熱さを感じにくいため、軽症に見えても皮膚の深部まで損傷が広がります。使用するときは、身体が温まったら肌から離し、寝るときは直接身体に触れないことを意識しましょう。



### やけどへの対処

- やけどに気づいたら、すぐに流水で10~20分冷やす。
- 水ぶくれができた時には、潰さずにガーゼなどで覆い、医療機関を受診する。

### 枕元のスマートフォンは50°C!?

暖房器具を使っているなくても、入眠時に使用したままの電子機器で、低温やけどになる事例が増えています。国民生活センターの注意事項によると、布団の上で、充電しながら動画を再生していると、スマートフォンの表面温度は50°C近くに上昇します。また、その上に掛け布団がかかると、より早く高温になりやけどの危険性が高まります。

湯たんぽやカイロも様々な種類が増え、体調や好みに合わせて選びやすくなっています。安全に暖かく過ごしましょう。



### 日本スポーツ振興センター

災害給付金の申請忘れはありますか？

学校管理下でケガをし、医療機関を受診した場合、日本スポーツ振興センターより給付金が支給されます。治療終了するまでの医療費の総額が、5,000円（窓口支払い1,500円）以上が対象です。申請用紙を医療機関で記入いただく際に、手数料がかかる場合があります。医療助成を使用し、窓口負担がなかった場合でも、金額によっては給付が受けられます。申請は受診日から2年間可能です。受診後の申請用紙は、学校または保健室までご提出ください。

まじかん よぼう  
すき間時間で予防しよう

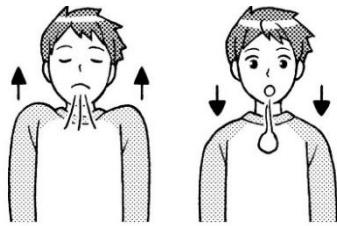
## まえ 前かがみの姿勢が招く不調



読書や勉強、スマートフォンの使用など、前かがみの姿勢が続くと、首や肩、背中の筋肉に疲れがたまり、痛みが生じる「肩こり」の原因になります。特に、冷えを感じる時期は身体が強張りやすく、血液の流れが悪くなり、痛みが出やすくなります。

肩こりは、首や肩の痛みだけではなく、頭痛や身体のだるさも引き起こします。すき間の時間に、ストレッチを行い、痛みを解消しましょう。また、普段から運動の習慣を身につけると、血液の流れがよくなり、肩こりやそこから起こる不調を予防できます。

### ～肩のこりをほぐすストレッチ～

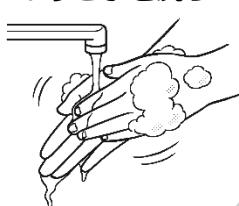


- ・首をゆっくり回す。
- ・息を吸いながら肩を上げ、息を吐きながら肩を下げる。



- ・両腕を広げ、肘から曲げ、手を肩に置く。胸を張り、両肘で大きく円を描くように肩を回す。

しっかりと手を洗う



① つけない

冷蔵が必要か判断する



② 増やさない

中心部まで火を通して



③ やっつける



神奈川県公式ホームページ内「くらし・安全・環境『ノロウイルス』」

右記QRコードから、動画で消毒方法などを確認できます



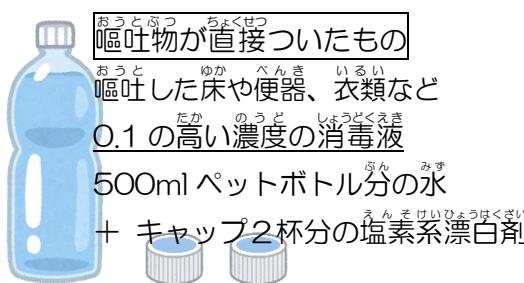
## 食中毒予防の3原則

飲食を通して原因となる菌やウイルスが体内に入ると、食中毒を起こすことがあります。高温多湿な梅雨から夏は食中毒が発生しやすい時期ですが、寒い時期でも注意が必要です。

食中毒胃腸炎(ノロウイルス等)による食中毒は、11月～3月の寒い時期に多く発生します。下痢や嘔吐などの症状で、身体から水分が大量に失われることで、脱水症状が起こりやすく、命の危険にもつながります。食中毒を防ぐためには、細菌を食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」の3つのことが原則となります。特に、ノロウイルスは、カキなどの2枚貝を生や十分に加熱調理をせずに食べることやウイルスの付いた手を介して広がります。アルコール消毒では効果がないため、丁寧な手洗いでウイルスを洗い流しましょう。

### 嘔吐処理の消毒～もしも吐いてしまったら～

500mlペットボトルとキャップを使用した、塩素系漂白剤(キッチンハイター等)での消毒液の作り方



感染した人が触れたもの

ドアノブ、トイレ周辺など

0.02の低い濃度の消毒液

500mlペットボトル分の水

+ キャップ半杯分の

塩素系漂白剤