



# 保健だより

1月号

令和3年1月19日  
下関商業高等学校 定時制

あっという間に冬休みも終わり、3学期が始まりました。今年の目標はもう決まりましたか？  
まだまだ寒い日が続きますが、体調・生活リズムを整え、1日1日を大切に充実した3学期を  
ごしましょう。みなさんが今年も健康で元気に過ごせますように。

## 寒い季節の健康トラブル対策

### 唇の荒れ

**なぜ起こる？**

●唇は、水分を保つ角質層が薄く、表皮を覆う皮脂膜がないため乾燥しやすくなります。

**起こりやすいのは？**

- 空気が乾燥しているとき。
- 水分不足のとき。
- 体調が悪いとき。

**対策**

●リップクリームは表面を保護し、水分の蒸発を防ぐ効果があります。

### 手足が冷たい

**なぜ起こる？**

●寒いときは、体温が下がるのを防ごうとして、体の中心部に熱を集めるので、体の端に近い手足は血流が悪くなり、冷たくなります。

**起こりやすいのは？**

- 体が寒さを感じたとき。
- しめつけの強い衣服を着ているとき。

**対策**

●ぬるめのお風呂にゆっくりつかって、全身を温めましょう。

### 低温やけど

**なぜ起こる？**

●発熱するものが長時間同じ場所に触れることで起こります。

**起こりやすいのは？**

●カイロ、湯たんぽ、ホットカーペットなどの暖房器具に、直接長時間触れたとき。

**対策**

●カイロや湯たんぽは、皮膚に直接触れないようにする。寝るときは感覚が鈍くなるので、特に注意が必要です。



## 新型コロナウイルス感染症Q&A

●物の表面についたウイルスの生存時間はどのくらい？●

プラスチックの表面では最大72時間、  
ボール紙では最大24時間とされています。

●症状が出るまでどのくらい？●

1～14日の範囲で、平均して5～6日です。

●感染力がある期間はどのくらい？●

発症の2日前から発症後7～10日程度とされています。

### 治療は終わりましたか？

健康診断の結果、治療が必要な人には、冬休み前にもう一度治療勧告書を配布しています。治療が終わった人は、受診報告書の提出をお願いします。

引用・参考文献：厚生労働省ホームページ  
WHOホームページ

