

元気の芽



一宮市立奥中学校
令和7年 12月 5日

2025年も残すところあと1か月…！11月半ば頃から一気に冷え込み、奥中から見える伊吹山にも雪が積もり始め冬本番を感じる時期となりました。さて、冬休みに入るとクリスマス、大みそかと楽しい行事が控えていますが、年末は1年の締めくくり、2026年を気持ちよく迎えるためにも大掃除や断捨離などをして環境整備にも取り組みましょう。健康面でも、まだまだ感染症の可能性が高いです。どうしても人の集まる年末年始は感染しやすくなります。冬休み中も手洗い、マスク、換気を意識した生活を送るよう心掛けましょう！！



寒いこの季節、、、低温やけどに要注意！！

そろそろ、防寒対策でカイロやこたつを使用する時期になりました。どちらも体を温めてくれる優れものですが、間違った使い方**低温やけど**を引き起こしてしまう恐れがあります。低温やけどはゆっくり進行し、気づかないうちに重症化してしまう恐れもあります。

低温やけど…やけどのうち、比較的低い温度（約44℃～60℃）によって生じるやけどのこと。



- 貼るタイプのカイロは特に注意！！
寒いからと皮膚に直接貼ったり、貼ったまま寝たりは低温やけどのリスクを高め、かなり危険です。
- こたつでは、寝ない、肌を露出しないなどの工夫が大切です。

スマホでも低温やけどを引き起こすことがあります。実際、充電中のスマホを腕の下に置いたまま寝ていたところ、やけどを負ってしまったという事例もあります。特に危険なのが、アプリがついたままでの充電です。この状態で充電をしていたところ、約14分で50℃まで達したという実験結果もあります。(50℃の場合、2～3分でやけどになる。)



乾燥シーズン到来！！！！

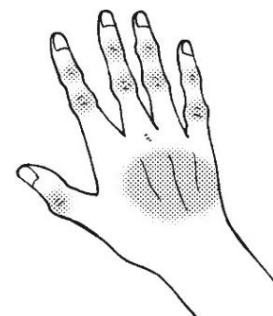
冬に多い

皮膚トラブルに注意！！



しもやけ

寒さで血行が悪くなり、皮膚が赤く腫れてかゆくなります。特に手足や耳によく見られます。



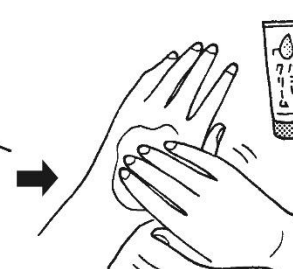
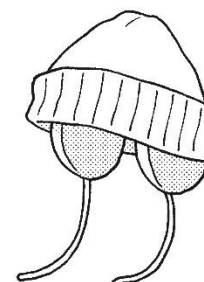
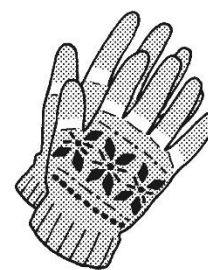
あかぎれ

乾燥で皮膚がひび割れ、痛みや出血を伴います。特に手指などによく見られます。



手を拭かないまましていると手の水分も蒸発し、手荒れの原因になります。

しもやけとあかぎれの予防



手袋や耳当てなどで防寒します。

手洗い後は水気を拭き取り、クリームで保湿します。

保湿におすすめの成分

セラミド…肌のバリア機能を高める効果が最も高いとされる成分。乾燥を防ぎます。

ヒアルロン酸…非常に高い保水力を持ちます。みずみずしい肌にしてくれます。

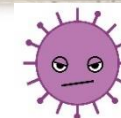
ワセリン…肌表面を覆うことで水分の蒸発を防ぐ、強力な油性の保護成分。

刺激が少なく、荒れがひどい時にも使われることが多いです。

奥中学校での換気対策をご紹介します！！

保健委員会では、換気のための窓ストッパーを各クラスの生徒が手書きのイラストと、啓発メッセージを工夫して作成しました。完成したものは教室の欄間に掲示しています。奥中では皆さんの感染対策と窓ストッパーの効果もあるのか12月1日現在、学級閉鎖もなく、インフルエンザ・コロナ共に感染の拡大は見られていません。この調子で冬休みに入ることができるよう引き続き感染を防ぐ生活をしていきましょう。

10cm



空気を循環させよう