

11月になり、過ごしやすい日が続いていますが、だいぶ湿度も低くなり、校内では加湿器が稼働しています。昼間はまだ暖かいので、エアコンや床暖房を使うことは、まだあまりありませんが、これから季節が深まるごとに乾燥してくるので、換気とともに加湿対策もしていきます。

新型コロナは感染急拡大で第8波が始まったかと言われており、横浜市立学校での陽性者数も10月中旬から右肩上がりが増え続けている状況です。連絡帳では、新型コロナワクチンやインフルエンザワクチン接種のご報告をいただいています。学校でも家族等からの感染が増えているようですが、校内で拡げないように、しっかり感染対策を続けていきたいと思ひます。

行事関係は、3年ぶりの小中学部修学旅行と高等部校外宿泊も終了しました。6年生は初めての宿泊行事が修学旅行で心も身体も緊張したと思ひますが、がんばりました。12月は3年ぶりに保護者のみなさんの前で実演する学習発表会も控えています。休息をしっかりとりながら体調を整えて本番を迎えましょう！

11月の保健行事

11月7日(月)~11日(金) 体重測定 終了!

11月9日(火) リハビリテーション科検診 終了!  
担当: 臨床指導医 井畑真紀先生

11月25日(金) 9:30~12:00 神経内科検診  
対象: 希望児童生徒、保護者、教員  
担当: 横浜医療福祉センター港南 武下草生子先生

※ご相談希望がある方は、担任を通して養護教諭までお知らせください。  
今年度の武下医師の検診の最終日です。次回2月24日は井合医師です。

## 耳を温める

気温差が大きい今の時期に、自律神経を整えるのに簡単でいやすおすすめののが、耳を温めることです。動脈と静脈をつなぐ血管は、手足末端や耳などに多く存在し、この血管を温めて熱を放散させることで、深部体温を下げることができます。耳を温めることで深部体温を下げ、さらには、皮膚温度を上げて深部体温との差を小さくすることは、リラックスや快眠につながります。また、耳介(じかい=外側に張り出している部分)には、自律神経、とくにリラックスに関係する副交感神経が豊富にあります。東洋医学でよく使われるツボも、耳介に集中しています。

さらに聴覚は、眠っている間も、危険性を察知する感覚として、嗅覚と同様、休息することはありません。こうした背景もあり、耳には疲労が蓄積しやすいそうです。耳の温め方は、シンプルに蒸しタオルやカイロなどを使って温めればOK。また、ホット専用のペットボトルに水100mlと熱湯200mlを入れて混ぜたものを両耳に当てるという方法もあります。耳の後ろに血流をよくしてくれるツボが3つあります。耳の後ろにも当たるように温めるとよいそうです。やけどには注意してくださいね。

気圧の変化が激しい飛行機の中で仕事をしているCAさんは、気圧対策のために耳温熱を実践しているそうです。乗客に見えないところでホットタオルを入れた紙コップを耳にあてて耳抜きをしているのだそうですよ。

寒暖差の大きい日が続いています

# 寒暖差疲労対策

知っていますか?

10月中旬から毎日のように10℃近く気温差がある日が続いています。寒暖差疲労については、3年前のほけんだよりにも特集をしました。先月もお伝えしましたが、寒暖の差が大きくなると、体温を一定に保つため、自律神経の働きが必要以上に活発になります。その結果、余分にエネルギーを使うことになり、いつも通りの生活をしていても、身体が疲れてしまいます。主な症状は、①体の冷え、②肩こり、③頭痛・めまい・吐き気、④食欲不振、⑤体のだるさ、です。悪化すると慢性的な自律神経失調症や冷え性に繋がることもあります。

## キーワードは「温める」

### 身体を中から温める

温かい飲み物や食事は胃腸を通り抜ける時に血流を促進し、副交感神経(体をリラックスさせる自律神経)の働きを高める効果があります。イライラしている時や疲れている時や、夜に飲む場合には温かい飲み物がおすすめです。食事の時には、温かいお味噌汁が特にすすめ。みその原料の大豆には、たんぱく質やビタミン、食物繊維などの重要な栄養素がたっぷり含まれています。さらに発酵させることでアミノ酸が作られ、より栄養価の高い食材となっています。

### 身体を外から温める

温めるポイントは、薄い皮膚の下に太い血管が通っている手首、足首、首や両側肩甲骨の中心の4つです。特に首周りは太い血管やリンパ節が密集している場所なので血液循環が早くよくなります。また身体の中で脳に1番近い場所でもあるので、自律神経が整いやすくなります(反対に熱を下げたい時には首や腋の下などの太い動脈が通っている部位を冷やします)。また、体の中で脳に1番近い場所でもあるので、自律神経が整いやすくなり入浴は、ぬるめの38-40℃位のお湯に10-15分程度、肩までしっかりとつかるのがすすめ。就寝時は、寝具をしっかりと使しましょう。その際に重要なのは、首を冷やさないようにすることです。外出時は、服を厚めにします。特に首肩周りは、冷えやすいので、マフラーなどを使用するとよいですね。今年話題になった「バラクラバ」は首も耳も温かいアイテムです。早くもかぶって登校してきたお子さんもいます!また、両側肩甲骨の間に、洋服の上から張るタイプのカイロを使うのも一つです。ただし、東俣野では、こもり熱のお子さんも多いので、着脱しやすいもので調節できるとよいですね。

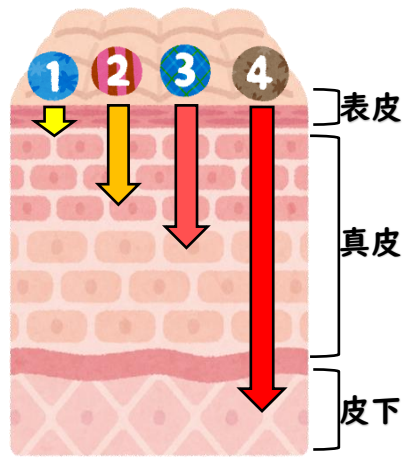




東侯野では、身体に熱はこもりやすいのですが、手足は冷たいお子さんが多くいます。特に冬は冷たくなってしまいうため、いろいろ工夫して温めていると思います。ただ注意したいのが『低温やけど』。毎年、何人か報告があります。そこで、低温やけどについて調べてみました。

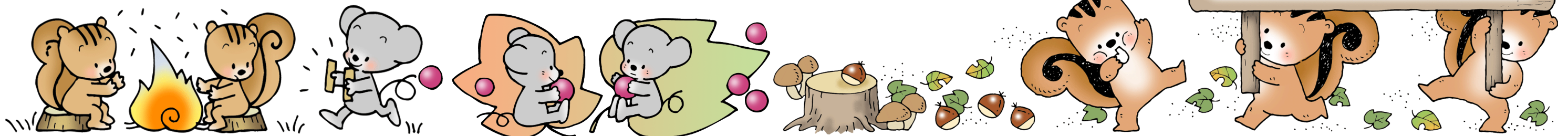
## やけどは『面積』と『深さ』が問題

	I度 ①	II度(浅い) ②	II度(深い) ③	III度 ④
損傷レベル	表皮より浅い	表皮、真皮の浅い層	表皮、真皮の深い層	皮膚全層・皮下組織
外見の症状	赤み(充血、発赤)	水疱(水ぶくれ)	水疱(水ぶくれ)	乾燥(黒色、白色)
自覚症状	痛み、熱感	強い痛み	弱い痛み	無痛、感覚なし
治療期間	数日	1~2週間	3~4週間	1ヶ月以上
傷跡	残らない	残らない	残る	残る



比較的低い温度(約40~50℃)で生じるものを「低温やけど」といいます。これは、短い時間の接触では問題にならない程度の温度が、長時間にわたって接触部分に作用することにより起こります。そのため、自覚症状が現れにくいのが特徴です。本人も気づかないうちに皮膚の奥まで損傷していることが多く、高温で短時間作用するより重症化しやすいとされています。低温やけど状態になると、赤みや痛み、水ぶくれなどが現れます。その後、2週間ほどかけて血流の悪化とともに細胞の壊死が進み、皮膚が黒くなっていきます。また、細菌感染を引き起こしたり、皮膚のひきつれなどの後遺症が残ったりすることもあります。通常はやけどは損傷の程度によってI度、II度、III度に分類されますが、低温やけどはほとんどがIII度となります。

多くは、電気ストーブやこたつ、使い捨てカイロ、湯たんぽ、電気毛布など、冬場に長時間、体に当てて使用するものが原因となります。一般的なやけどは、熱源の温度が70℃であれば、約1秒で起きてしまいます。ところが、低温やけどは『44℃では3~4時間、46℃では30分~1時間、50℃では2~3分』でゆっくりじっくり起きるそうです。「お風呂のお湯」より少し高い温度でも十分に注意する必要があります。皮膚の薄い高齢者や乳幼児、知覚や運動能力に麻痺がある方、糖尿病などで手足の循環が悪い方がなりやすい傾向にあります。



## 記念日で見ると

# 11月

### 11月1日：点字の日

日本語の点字が誕生したのは1890年

### 11月1日：いい姿勢の日

1という数字は背筋をピンと伸ばした様子に見えることから

### 11月3日：ハンカチーフの日

手を洗ったら、きれいなハンカチで手をふきましょう!

### 11月8日：いい歯の日

きれいな歯、きれいなお口で免疫力もUP!

### 11月15日：いいインコの日

### 11月9日：換気の日

「いい(11)くう(9)き=いい空気」  
寒くなりますが、換気をしましょう!

### 11月19日：世界トイレの日

2013年、国連は毎年11月19日を「世界トイレの日」と決めました。世界ではいまだ、約20億人がトイレを使えない現実があります。

### 11月26日：いい風呂の日

日本のお風呂は、世界に誇ることでできる素晴らしい文化です!  
ぬるめのお湯でリラックス

## \*低温やけどに注意するもの

- 「貼るタイプ カイロ」  
必ず衣類の上に貼り、同じ箇所に長時間当てないこと。
- 「靴下用 カイロ」  
「靴下用カイロ」は、酸素が少ない靴の中でも使えるように作られています。ただし、靴を脱いだ状態や身体他の部位に使うと、過剰に「酸化反応(発熱)」が起き、高温になる危険性があります。開封後放置すると温度が高くなりやすいので、使用直前に開封して使いましょう。
- 「湯たんぽ、あんか」  
厚手のカバー等に包んでも、「低温やけど」を起こすことがあります。距離をとって置いたり、寝る前に寝具に入れて温めておき、寝る際には出してしまおうことが望ましいでしょう。
- 「携帯電話やタブレット、充電器」  
意外に熱くなってしまうものが携帯やタブレットです。身体の近くに置いて見たり、使っていてそのまま寝てしまうと低温やけどにつながる危険もあります。

### 低温やけどはステーキに似ている?!

十分に熱したフライパンにステーキ肉を入れると、短時間で表面は良く焼けますが、中は「レア」で肉汁が残ります。一方、温度が低いままのフライパンで、じっくり焼くと、表面が焼ける頃には、中の深い部分も十分に火が通る「ウェルダン」になります。低い温度でもじっくり時間をかけて熱が加わる「低温やけど」は、ステーキの「ウェルダン」によく似ています。

## 『健康観察票』は11月で終了します

新型コロナ感染症対策でご家庭でご記入いただいた健康観察票ですが、11月で一旦終了します。終了後も、お子さんだけでなく、ご家族の健康状態など気になることがありましたら、連絡帳等でお知らせいただくと参考になります。今後も毎日の健康観察にご協力よろしくお祈いします。