

ほけんだより 2023年 1月

あけましておめでとうございます。2023 年が始まりました。今年 1 年を有意義なものにできるよう、それぞれ今年の目標を立てましょうね。そして本年度も残り 3 か月。保健室は皆さんが健康な毎日を過ごせるよう、サポートしていきます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

あなたの手は大丈夫？～手あれについて～

冬は空気が乾燥しているため、皮膚の水分も蒸発しやすいと考えられています。これにより、皮膚のうるおいが奪われてバリア機能が低下し、手が荒れてしまいます。

また、近年は特に手洗いや消毒の機会が増えたため、それらが皮膚への刺激となり、手あれを起こしているという側面もあります。

手あれを防ぐために大切なこと

①皮膚のバリア機能を低下させない

寒い日は、つい温かいお湯で手を洗いたくなりますが、お湯は皮膚の水分を必要以上に洗い流してしまいます。手洗いの際は、常温かぬるま湯を使いましょう。

②保湿を心がけて、皮脂・水分を逃がさない

手洗いの後は、清潔なタオルやハンカチでしっかりと水分をふき取ってから、ハンドクリームなどの保湿剤を塗りましょう。



風邪のひきはじめに注意

風邪とは、鼻やのどなど上気道の粘膜にウイルスが感染して起こる急性の炎症です。原因となるウイルスは、ライノウイルスやRSウイルスなど200種類以上あるといわれています。

こんな症状は、風邪のひきはじめかもしれません。



くしゃみ・鼻水



のどのイガイガ



寒気（ぞくぞくする）

★このような症状がみられたら、学校は欠席し、家で休養しましょう。

必要に応じて、医療機関を受診してください。

自宅で休養する際は、このような対策がおすすめです。



よく寝る



消化の良い食べ物を摂る



身体を温める