

* * * * * 保健だより * * * * *

新しい年が始まり、1年を締めくくる3学期がスタートしました。

1月6日は小寒。1月20日は大寒。2月3日は節分です。小寒から節分までの間を「寒の内」と言います。今は、1年中で一番寒い時ですが、元気に過ごしましょう。

感染症にご注意を！！

冬は空気が乾燥するため、感染症が流行しやすい時季です。感染症を予防する生活習慣を身に付けましょう。

◎ 感染症を予防する生活習慣 ◎

- ①手洗い・うがい** こまめな手洗い・うがいをしよう。
- ②咳工チケット(マスク)** 咳・くしゃみが出るときは口を覆う、マスクをしよう。
- ③適切な湿度、換気** 加湿器などを使用し、湿度40%以上を目指そう。
- ④バランスの良い食事** 野菜・肉や魚・米やパンなど様々な食材をバランス良く食べよう。
- ⑤十分な休養** 夜更かしはせず、早めの就寝を心がけよう。
- ⑥歯磨き** 口の中の細菌にウイルスはくっつきます。口の中をキレイにしよう。



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・水分を奪わない

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。