

ほけんだより



学校のHPにカラー版が載っています。



美里町立美里中学校

保健室

令和4年1月11日 発行

あけましておめでとうございます。2022年がスタートしました。皆さんは、一年の目標を立てましたか？どんな目標にも努力を積み重ねることが大切です。その土台となるのは元気な心と身体です。今年一年、けがや事故、病気に気を付けて過ごしましょう。



簡単にできる 加湿方法

冬に流行するウイルスは乾燥した場所が大好きなので、加湿することはとても大切です。身近なもので簡単にできる加湿対策を紹介します。ぜひ試してみてください。



洗濯物や濡れタオルを干す。



お湯を入れたうつわを置く。



霧吹きで水分を空中に振りかける。

冬のけがに気をつけよう！

冬は、雪が降ったり、暖房器具を使用したりします。そこには、けがの危険がひそんでいます。どんなことがけがにつながるのかを知り、けがを予防しましょう。

ポケットから手を出そう



ポケットに手を入れていると、転倒した際、すぐに手が出せず、大けがをする危険があります。手袋を着用し、防寒しましょう。

凍った路面に注意しよう



小さな歩幅で足裏全体を着けて歩きましょう。また、時間に余裕をもち「急がず、ゆっくり」行動することも大切です。



低温やけどに注意しよう

低温やけどとは、温かくて心地よい（44℃～50℃）と感じるものでも、長時間触れていることで起こるやけどのことです。カイロや電気カーペット、湯たんぼ等を使用する際は注意しましょう。

手洗いと保湿はセットで！

冬は寒さと空気の乾燥で皮膚トラブルが増えます。特に新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、手洗いに加えて手指消毒をしている分、手荒れをしている人が多いです。肌に合った保湿クリームなどをこまめに塗って、水分や脂分を補いましょう。

しっかり石けんを洗い流す



石けんは、汚れやウイルスだけでなく、皮ふのバリア機能を保つ角質や皮脂も落としてしまいます。30秒ほど、丁寧に洗った後、しっかり洗い流しましょう。

水分をよく拭き取る



肌に水分が残っていると、皮ふの水分も一緒に蒸発してしまい、より乾燥してしまいます。拭く時はこすらずに、軽く叩くようにして押し拭きましょう。

こまめに保湿をする



手洗いをしたらハンドクリームなどで保湿をしましょう。寝ている時が皮ふの修復をする一番のチャンスです。寝る前にもしっかり保湿剤を塗りましょう。

ビタミンEを含む食品を食べる

【ニラ、かぼちゃ、ほうれん草、卵など】



ビタミンEは、肌表面の血行を促進し、肌に必要な栄養素を補給してくれます。荒れてかさつく肌に効果的な栄養素です。