

# 保健だより



令和3年1月25日

県立村上中等教育学校  
保健室

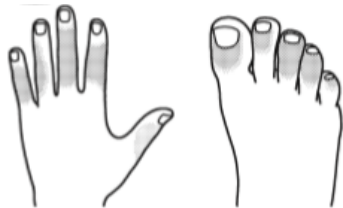
2021年がスタートしました。今年もよろしくお祈りします！  
みなさんは〇〇をしたい・〇〇に挑戦したいという希望や目標はありますか？  
それらはきっと、『健康』があってこそ達成できるものだと思います。2021年  
も健康に過ごすための**健康目標**を、ふと考えてみてください。



## 冬の代表的な皮膚病 しもやけ・あかぎれ

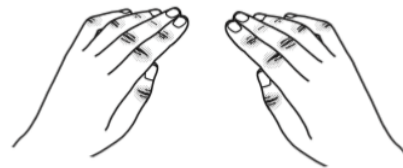
冬は皮膚が乾燥しやすい上、新型コロナウイルス感染症対策で、例年以上に手洗いやアルコール消毒を頻回に行うことにより、手に必要な皮膚のコーティング（皮脂）まで落としてしまい、手荒れを起こしやすくなっています。手が荒れてしまうと、手洗いやアルコールの刺激はとても辛いですよね。保温と保湿で、手荒れを予防しましょう。

### しもやけ



手や足の指にできる赤い発疹。寒さが原因で血の巡りが悪くなり、皮膚の組織に炎症が生じて、かゆみや痛みが起こる。酷くなると、火傷のように赤くただれる。

### あかぎれ



主に手の指の関節部分にみられる皮膚症状。空気の乾燥が原因で、皮膚の表皮がひび割れたり、切れた部分に血が滲んだりし、痛みが生じる。

## 冬の日常生活で心がけたいこと

### ①手足を冷やさない

手足は冷えやすいです。手袋や靴下、カイロなどを積極的に使い、手足の保温に努めましょう。



### ②ハンドクリームで保湿

手を洗った後、乾燥を感じる時、就寝前などに、ハンドクリーム等で保湿すると良いです。

1日に複数回塗ると効果的です。



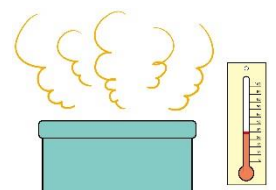
### ③部屋を加湿する

部屋が乾燥すると、皮膚も乾燥します。加湿器の使用や、こまめな換気で湿度を保ちましょう。



### ④熱すぎないお風呂で入浴する

お風呂の温度が高すぎると、必要な皮脂まで奪われ、皮膚が乾燥しやすくなります。



# その『体調不良』もしかして空気のせい？

教室の換気はこまめに行っていますか？閉めきった教室では、みなさんの吐く息で二酸化炭素の量が増え、身体の不調につながります。また、ウイルスが空気中を漂い、感染症にかかりやすくなります。寒い季節ですが、こまめに換気をするようにしましょう。



- 対角線上にある窓やドアを2カ所以上あげ、空気の通り道をつくる。
- 休み時間ごとに換気する。
- 欄間は常に10～15cm程度開けておく。



新しい空気で  
体も心もリフレッシュ！



## スクールカウンセラー来校日

2月

月	火	水	木	金	土	日
1	2 ♥	3	4	5	6	7
8	9 ♥	10	11	12	13	14
15	16 ♥	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

### 面談時間

- ① 13:20～14:05
- ② 14:20～15:05
- ③ 15:20～16:05
- ④ 16:20～17:05

場所…特別棟1階 教育相談室

♥希望する場合は担任の先生か保健室まで申し出てください。

♥保護者の方もご利用できますので、お気軽にお問い合わせください。

