

保健だより12月

令和6年12月3日

大島中学校



いよいよ2024年も残り1ヶ月となりました。皆さんにとってこの1年はどのような年でしたか。今年1年の出来事を振り返り、来年がより良い年になるように過ごしていきましょう。

さて、新樹祭が終わり、発熱や風邪の症状で欠席をする人が増えてきました。今後はインフルエンザなどの感染症が流行してくる時期となります。手洗い・うがい、マスクを着用するなどして、感染症対策に努めましょう。

12月の保健目標 ☆室内の換気をしよう☆

冬の皮膚トラブルに注意

冬の時期は「気温の低下」や「乾燥」が原因となり、皮膚トラブルが増えてきます。冷えや寒さから血のめぐりが悪くなり、血行障害を起こすことや、寒風にさらされ、皮脂や汗を分泌する器官の機能が低下して皮膚の表面が乾燥しやすくなるのが皮膚トラブルに繋がります。手足の冷え対策や乾燥対策を行い、皮膚トラブルを防ぎましょう。



冬に多い皮膚トラブル

- しもやけ
- かさつき・かゆみ
- ひびわれ
- 寒冷蕁麻疹
- 低温火傷



皮膚トラブルを起こしやすい習慣

- ★熱いお湯で手を洗う
- ★手を洗った後に拭かない
- ★汗をかいた後そのまま過ごす
- ★洗剤を使って素手で食器をあらう
- ★長時間湯船につかる



皮膚トラブルを予防するために

- ☆保湿クリームを塗る
保湿クリームをこまめに塗ることで、皮膚のバリア機能を保つことができます。特にお湯で手洗いをした後や入浴後は皮脂がとれて乾燥しやすいため保湿するベストタイミングです。
- ☆体を温める
手足が冷えていると血行障害により皮膚のトラブルを起こしやすいため体を温めることを意識した生活を送りましょう。外出時は手袋、マフラーなど防寒具を着用したり、カイロや湯たんぽを利用して冷えを防ぎましょう。
- ☆水分をしっかりと拭きとる
手を洗ったまま、汗をかいたままにしていると体が冷えやすくなります。手袋、靴下は汗をかいて蒸れやすいため、こまめに拭くようにしましょう。

感染症流行の季節です

感染症

みんなで協力して 流行を防ぎましょう



- ✓ バランスのとれた食事
- ✓ 予防接種
- ✓ 適度な運動
- ✓ 十分な睡眠

感染症予防の3原則

抵抗力を高める

感染経路の遮断



感染源の除去



体内時計をととのえよう

時計がくると、約束の時間をまちがえたり行動するのが遅くなったりして困りますよね。実はみなさんのからだの中にも時計があります。体調などをととのえている体内時計です。この体内時計がうまく働かないと、具合が悪くなったり眠れなくなったりします。体内時計をリセットするには、太陽の光を浴びる・朝ごはんを食べる・運動する・寝る前にスマートフォンなどの機器を使わないなどが大切です。

