

# ほけんだより 2月

2月になり暦の上では立春ですが、まだまだ寒さは厳しいです。甕島でもインフルエンザの流行が続いています。できる限り、り患しないように、引き続き、感染症対策をしていきましょう。

さて、3学期の登校日も30日をきっています。3年生は卒業まであと約20日です。また、3年生は公立高校入試、1・2年生はまとめの学年末テストが控えています。悔いのない結果になるよう計画的に学習に励み、体調管理にも気を配っていきましょう。

## あかぎれ、しもやけ…冬の皮膚トラブル



冬は、湿度の低さや暖房、長湯による乾燥など、皮膚トラブルが多くなる時期です。特に、手のひらや唇は、皮脂が分泌されないため乾燥しやすく、荒れやすい部位です。

あかぎれは、湯による長時間の手洗いで保湿成分が減少したり、冷たい風に吹かれて水分が蒸発したりすることなどによって起こります。また、しもやけは、手指、足、ほおなどの血管が収縮して血の流れが悪くなることで起こります。皮膚が赤くなり温めるとかゆみや痛みが現れてきます。

## かゆみや湿疹への対処法

対処法としては、保湿剤を塗ることが一番です。

入浴後は皮膚が水分を吸収していますが、そのままにすると皮膚が乾燥し、つっぱり感やかゆみ、湿疹につながります。

保湿剤は、入浴後が効果的！お風呂から出たら、時間を空けずに保湿剤を塗りましょう。



※保湿剤の種類と特徴

\*自分に合ったものを選んで使いましょう。

### オイル系の保湿剤

- ・入浴後など皮膚が水分を豊富に含んでいるときに塗るのが効果的
- ・効果が長持ちする
- ・ベトベトすることがある

### クリーム・ローション系の保湿剤

- ・製品そのものが水分を含んでいるため、いつでも使いやすい
- ・効果が比較的短い
- ・使用感がいい

しもやけは、手袋や耳あてなどを使って温度変化を避けるようにしましょう。保湿剤をマッサージするように塗って、血行をよくすることもポイントです。

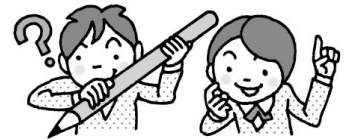


## 【皮膚の乾燥を防ぐ生活習慣】

保湿や生活習慣に気を付けて、皮膚トラブルを予防しましょう！

- ★熱いお湯に長く浸るのは避けよう。
- ★入浴時は、皮膚をこすり過ぎず、石けんを泡立てた泡でやさしく洗おう。
- ★加湿を心がけよう。(加湿器を使う、濡れたタオルを干すなど)

# 今年度最後！生活リズム調査



11日（日）からの明日までの4日間、今年最後の生活リズム調査でした。

1年間、みなさんの生活リズムはいかがでしたか？

全体的に早寝早起きを心がけ、健康に過ごせるよう日々の生活を大事に過ごしている人が多いと感じています。とてもうれしいことです。

継続して自分を律することは簡単なことではありませんが、いいリズムで生活できると、心もからだも、いい調子で過ごせます。ポジティブな気持ちも、いい生活リズムから生まれます。

この生活リズム調査をきっかけに、自分の生活を振り返り、それぞれに自己管理する力が身に付くことを願っています。

## 16日に提出！

## インフルエンザウイルスに負けるな！

### \*免疫力CHECK！

- 睡眠を7時間以上とっている。
- 1日3食、栄養のバランスを考えて食べている。
- 生活リズムはくずれないようにしている。
- 適度な運動をしている。
- ストレスは上手に発散している。
- よく笑う方だ。
- 平熱は、36℃以上ある。

上中のみなさんの予防力はとても高いです。あとは、免疫力を高めて、出来る限り、り患しないように努めていきましょう！

同じ環境にいても、かぜやインフルエンザにかかる人とかからない人がいます。これは、免疫力の差です。たくさんチェックが付く生活を心がけよう！！

### インフルエンザの出席停止期間は…

発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで

\*どんなに早く熱が下がっても、5日間は出席できないことになります。

\*発症日（発熱した日）、解熱した日は、0日目と数えます。

\*インフルエンザウイルスは増殖スピードが速いので、症状は急速に進行します。

具合が悪くなったら48時間以内に受診するようにしましょう。

一気に増えるよ！  
インフルエンザウイルス



7つのまちがいを探そう

