



ほけんだより 12月

令和5年12月1日
茨城県立境特別支援学校
保健室 12月号

気が付けば日が出ている時間も短くなり冬の寒さも本格的になりました。
この時期はかぜやインフルエンザが流行しやすいのでたくさん運動をしたり、しっかり休息をとったりして体調に気を付けて元気に過ごしましょう。

乾燥に注意

湿度がだんだん下がっていき、乾燥が気になるようになってきました。
湿度が下がると感染症にかかりやすくなるだけではなく、肌荒れやあかぎれになりやすくなります。実際に保健室からみなさんの様子を見てみるとすでに手が荒れている児童生徒が増えてきています。部屋を加湿したり保湿剤をぬったりするなど自分にあったケアを考えてみましょう。
乾燥を予防するには...

<p>①お部屋のできるこ 加湿器をつけたり濡れタオルを干したりして部屋を加湿する。</p> 	<p>②お肌のできるこ こまめに保湿剤をぬる。保湿剤をぬっても治らない場合は皮膚科へ行く。</p> 
<p>③お風呂のできるこ お風呂の温度は38~40℃位のあつすぎない温度にする。体を洗うときはゴシゴシこすらず、泡をぬり広げるようにやさしく洗う。</p> 	

てあら 感染症予防の基本：手洗い

病気の予防に欠かせないのが『手洗い』です。毎日しっかり手を洗えますか？水が冷たいからといって指先をぬらすだけにしていませんか？洗い方をもう一回見直してみましょう。

- ①水で手をぬらす 
- ②せっけんをあわだてる 
- ③手のひらを合わせてこする 
- ④手の甲を反対の手でこする 
- ⑤両手をお山にして指と指の間を洗う 
- ⑥親指をバイクみたいに洗う 
- ⑦指先をオオカミの手で洗う 
- ⑧手首をねじるように洗う 
- ⑨しっかり泡を洗い流す 
- ⑩きれいなハンカチやタオルで手をふく 

※ふかずに乾かししたり服でふいたりすると、また手が汚れてしまうので注意！