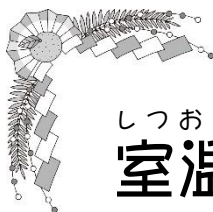


1月 ほけんだより

新しい年がはじまり、気持ちも新たに学校生活が再開しました。今年も「ほけんだより」を通じて、最新の保健情報を発信していきます。

さて、1月に入り天気のいい日が続いていますが、寒い日もが空気も乾燥しています。この時期の空気の乾燥はインフルエンザなどの感染症が蔓延しやすい環境を作ります。昨年度は新型コロナウイルス感染症以外の感染症が少ない印象でしたが、今年度は胃腸炎や、水痘、インフルエンザなどのご連絡を受けることが多くなりました。どんな感染症においても「手洗い」「マスク」が効果的な予防策となりますので、今一度お子さんと一緒に手洗いの仕方や、マスクの付け方などを見直してみてください。



こんげつ ほけんもくひょう 今日の保健目標

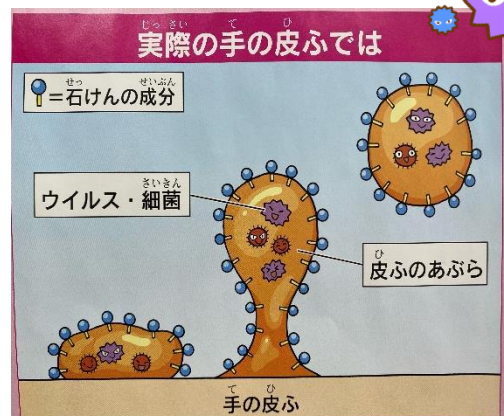
しつおん しつど かんき き つ せいかつ
室温・湿度・換気に気を付けて生活しよう

～感染症を予防する石けんの2つの効果～

石けんの効果 ①手についたウイルスや細菌を“皮ふのあぶら(皮脂)”ごと落とす

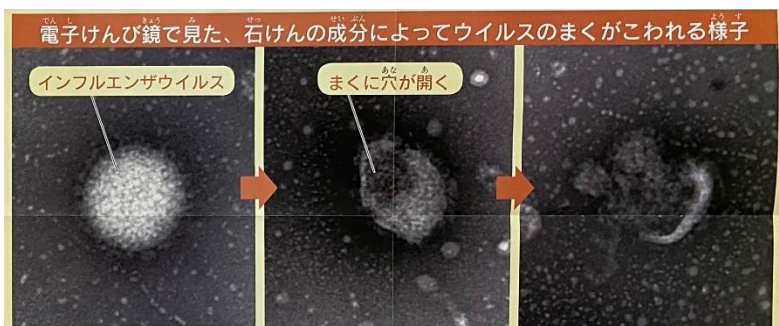


石けんを使うと、石けんの成分が、油を布からうき上がらせて、水で流せるようにします。



石けんで洗うと、ウイルスや細菌は、皮ふから出るあぶら(皮脂)と一緒に、水で流せます。

石けんの効果 ②ウイルスの膜をこわして、感染力をなくす



石けんの成分で、インフルエンザウイルスや新型コロナウイルスなどの表面にある膜をこわすことができます。



～手洗い後の拭き取りについて～

子供たちの手洗いの様子を見ていると、すすいだ後、ハンカチで拭く姿がなかなか見られません。制服で拭いてしまったり、そのままにしていたり、それでは手洗いの効果がありません。また水分が残った状態でアルコール消毒をしても、アルコールの成分が薄まってしまい、十分な効果が得られません。手を洗ったあとは、清潔なハンカチ、タオルで水分を拭き取って消毒をしましょう。



【冬の乾燥と皮膚について】

①手指のトラブル！！～手荒れを予防するには～

手荒れを予防するためには、保湿が大切です。一度手荒れが起きてしまうと、保湿剤だけでは改善が難しくなります。医療機関を受診し処方された塗り薬を使いましょう。

②「手を洗って、拭かないまましていると手が荒れる」のは本当？

手を洗ってそのままにしておくと、手に残った水分で皮膚表面の角質がふやけて、皮膚のバリア機能が弱くなります。そのまま乾燥させると、角質がひび割れ、そこから皮膚の水分が蒸発して、手が荒れた状態になります。手を洗った後は、清潔なハンカチやタオルで水けを拭き取るようにしましょう。

③乾燥肌の原因と予防方法

乾燥肌の原因は、湿度が低いからです。皮膚が乾燥すると、かさかさして粉を吹いたようになります。このまま放置しているとかゆみが出てきて、赤いぶつぶつとした湿疹になります。またかゆいからといって、強くこすってはいけません。皮膚のバリアが壊れて、より乾燥がすすみます。



予防にはやはり、保湿クリームや乳液がおすすめです。朝晩1日2回の使用がよいとされています。特に入浴後の塗布は、お湯から出て15分以内が効果的とするデータもあります。乾燥肌であれば保湿クリームでの治療が可能ですが、湿疹ができてくると病院で専用の薬をもらって毎日使用することが必要になります。

(学校保健 特集より)

【心と体の成長について】

「心」と「体」はつながっている？

不安や悩みがあるときは、やる気が出ず、体調が悪くなることもあります。一方で、うれしいときはやる気が出て、自然に体も動きます。また、体の調子がよいと、気持ちも明るくなります。このように、心(脳)と体はたがいに影響しあっているのです。

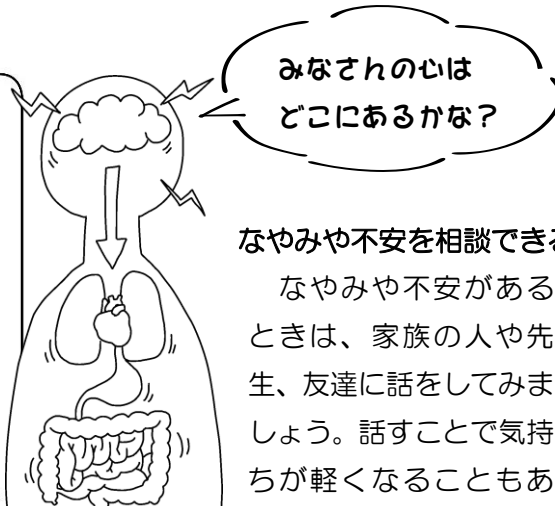
心と体がえいきょうしている例



友だちとけんかをして、食欲がない。



大事な試合の前で、きんちょうしておなかが痛い。



なやみや不安を相談できる人はいますか？

なやみや不安があるときは、家族の人や先生、友達に話をしてみましよう。話すことで気持ちが軽くなることもありますよ。



来月の保健目標は「おたがいを大切にしよう」です。来月のほけんだよりでは、「チクチク言葉とふわふわ言葉」についてお話しします。目標にかかわらず、自分や友達、家族や地域の方を大切にできるといいですね。