

ほけんだより



鳥取県立米子西高等学校

令和7年1月

大寒(1年で最も寒い頃)が近づき、寒い毎日ですね。

みなさんは、今年のご目標を立てましたか?どんな目標を達成するにもコツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康な心と身体が必要です。保健室は、今年もみなさんが健康な毎日を過ごせるよう、サポートしていきます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

冬の皮膚トラブルを防ぐには

冬は空気が乾燥しているため、皮膚の水分も蒸発しやすいと考えられています。これにより、皮膚のうるおいが奪われてバリア機能が低下し、肌や手が荒れてしまいます。

【乾燥肌・あかぎれ】

乾燥肌とは、皮膚が乾燥して荒れたりかゆくなったりすることです。

症状がひどくなると、手指や頬が赤くひび割れる、あかぎれになってしまうこともあります。

◆ケアのポイント◆

①皮膚のバリア機能を低下させない。

寒い日は、つい温かいお湯で手を洗いたくなりますが、お湯は皮膚の水分を必要以上に洗い流してしまいます。手洗いの際は、常温かぬるま湯を使いましょう。

②保湿を心がけて、皮脂・水分を逃がさない。

手洗いの後は、清潔なタオルやハンカチでしっかりと水分をふき取ってから、ハンドクリームなどの保湿剤を塗りましょう。



【しもやけ】

しもやけは冬の寒さや温度差によって、身体の血液の流れがわるくなるのが原因で起きます。

○しもやけがしやすいところ



手や足の指・耳たぶ・鼻のあたま・ほっぺたなど

☆しもやけは予防が大切!

- ・手袋や耳当てをする
- ・厚手の靴下はく
- ・ゆっくり湯船につかる
- ・温かいものを飲む
- ・水分をしっかり拭き取る
- ・濡れた手袋や靴下は取り替える

◆ケアのポイント◆ 保温・保湿をしましょう。

①ゆっくりぬるま湯で温めましょう。

②クリームや軟こう等を塗りましょう。

塗った場所を温めて、マッサージするのも Good!



※ 気になる症状がある場合には早めに皮膚科受診することをおすすめします。症状に合った保湿剤を使用することが大切です。

水分補給をしよう!

冬になると忘れがちなのが「水分補給」です。汗もかかないし、必要ないのでは?と思う人もいるかもしれませんが、じっとしていても、皮膚や呼吸、排泄物から水分はどんどん出ていきます。

「水分補給」は風邪やインフルエンザの予防にも

- のどや鼻の粘膜をうるおしてウイルスの感染を防ぎます。
- からだのなかに入ったウイルスを痰や鼻水と一緒に外に出す働きを助けます。

風邪をひいてしまったあとも

発熱や下痢、おう吐があったら、いつも以上に水分補給が大切です。

冬休み中に、健康診断の結果を受けて病院に行った人は、保健室に書類を提出してください。また、定期検診を受診した人で、病院からの指示内容に変更があった場合は直接保健室に伝えに来てください。スポーツ振興センター(学校災害共済給付)の手続きがまだの人も、手続きをお願いします。

《3年次生の保護者様》

学校に提出して頂いている「学校管理指導表」の返却が必要なご家庭は、保健室までお知らせください。