



保健だより 2月号

令和3年 2月1日

前高特 保健室

少しずつ日ざしが明るくなって春が確実に近づいていることに喜びを感じます。しかし、新型コロナウイルス感染症はまだまだ心配ですね。「手洗い・マスク着用・睡眠・バランスのよい食事・適度な運動」を心がけてウイルスに負けないからだを作り、元気に過ごしましょう。

《換気をしましょう！》

新型コロナウイルス感染症の感染防止には換気は欠かせません。
寒い日が続きますが、体の保温をしっかり行い、しっかり換気をしましょう。

換気・通風のポイントは



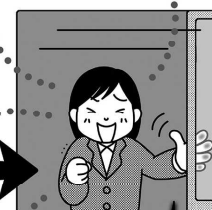
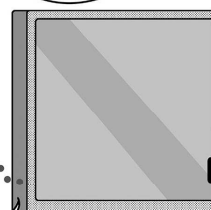
換気をしないと・・・

- ウイルスが増え、感染しやすくなる！
- 空気が汚れ、いやなニオイがする！
- チリやホコリがアレルギーの原因になる！
- 二酸化炭素が増え、頭痛がする！

*加湿器使用や洗濯物の室内干しなどを行い、湿度を保つ工夫もしましょう。

集団の場では...

換気の徹底！



湿度を保つ。



《あかぎれに注意してください》

手洗いやアルコール手指消毒を頑張っているみなさん、
皮ふが切れて血が出る事が多くないですか？

あかぎれは乾燥が主な原因です。皮ふが乾燥して細かいひび割れが見られ、かゆくなって引っかくことで赤い炎症が出ます。この冬は新型コロナウイルス感染症の影響で手洗いやアルコール消毒をする機会が多いので、あかぎれになる人が多いのではないのでしょうか。



あかぎれを予防するポイント！

- ①ぬれたままの皮ふにしない。
(手洗後は水分をしっかりふきとる)
- ②保湿剤やクリームをこまめに塗る (手洗後や入浴後)。
- ③部屋を加湿する (加湿器の使用、洗濯物を干す等)。
- ④ひどいようなら皮膚科を受診する。



《花粉症を少しでも乗り切るために》

暖かい春になるのはうれしいですが、もうそろそろ花粉症にも気をつけなければいけません。花粉症対策の基本は、とにかく花粉を避けることです。花粉がからだに入る量をできるだけ減らしましょう。花粉症の症状は、目のかゆみ・充血、くしゃみ、さらさらした鼻水です。



《「ありがとう」は魔法の言葉》

友だちに優しくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがとう」と伝えていませんか？感謝の言葉を口にすると、脳や体にいい影響を与えるホルモンが出ます。

- ♡セロトニン :心のバランスを整える
- ♡エンドルフィン:痛みをやわらげる
- ♡ドーパミン :やる気を出させる
- ♡オキシトシン :幸せな気持ちにしてくれる

体の調子をよくするホルモンののおかげでぐっすり眠れたり、勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。さらに言った人も言われた人も優しい気持ちになる魔法の言葉です。

言葉ひとつで、友達を
傷つけることも 助けることも



《食べてからだを温めましょう》

今年は2月3日が立春で暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。からだを温める食材を食べて、寒さを乗り越えましょう。

～こんな食材がおすすめです！～

にんじん れんこん みそ ニンニク しょうが
カボチャ ねぎ ニラ なっとう チーズ
紅茶 ほうじ茶

(これらは土の中にできたり、発酵していたり、色が濃いものです)



