

保健だより 11月



■皮膚の日…万全の乾燥・寒冷対策を

11月12日は「皮膚の日」。『いい(11)ひふ(12)』の語呂合わせだそうです。ちょうどこの時期—秋から冬にかけては空気が乾燥し始め、また強い寒さによって血行も悪くなるため、あかぎれやひび割れ、しもやけなど、手荒れをはじめ肌に関するトラブルが増え始めます。健康な肌を保つためには…



●お風呂

ぬるめのお湯にして、ゆっくり入ってあたたまります。熱いお湯は肌の保湿に不向きです。また、洗いすぎや、体をぬれたままにしておくことも避けましょう。

●保湿クリーム

皮膚の油分を補うために効果的です。ただし、種類(成分)や個人の体質によって肌に合わないこともあります。とくに肌が弱い人は皮膚科で相談してみましょう。



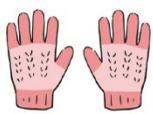
寒さを防ぐ「くふう」あれこれ

●身につける

帽子



手袋



マフラー



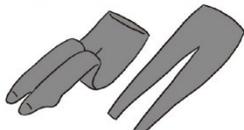
厚めの靴下



ネックウォーマー



タイツ・レギンス



ひざかけ



寒さ対策



3つの『くび』をガード

STOP コロナ・インフルエンザ



注意!!

密閉空間は、
感染リスクが増加!!

「ストーブ」が、教室に設置されました!



【教室の換気について】

学校薬剤師からの指導です!!

常時『教室の廊下側の前の欄間』と『外側の後ろの窓』は対角に開けてください。(基本は全開)

※ 天候の関係で常時開けられない時は、休み時間に1回(5~6分)程度窓を広く開けてください。

暖房使用時も常時換気をおこない、空気が流れるようにしましょう。(カーテンで窓を覆ってしまい、空気の流れを遮断しないように気をつけてください。)

