

最近、気温と湿度が下がってきました。少 しずつ、冬が近づいてきています。冬支度は 進んでいますか?

休日の時間を使って、計画的に衣替えや ストーブの準備など行えると、安心して寒 い冬を迎えられるでしょう。

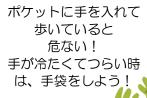


## ◎けがの予防に努めよう

寒くなり、日暮れが非常に早くなりました。暗くなってから帰る時や寒い中 外を歩くときには、事故やケガに十分注意をしましょう。



寒い朝、道路の凍結 に注意! 足元を確認しながら 歩こう!





夜道は、白転車や車か

ら見えにくいので、周 りをしっかりみて歩こ う。反射板などを活用 しよう。

### ◎保健室より













ここ数年の愛中生の様子をみていると、冬に困っているな・・と感じるの は、肌の乾燥(あかぎれやひび割れ)と、しもやけです。それらの予防に必 要なことを、冬が来る前に確認しておきましょう!

#### 肌の乾燥(あかぎれやひび割れ)を防ぐために大切なこと

①水に濡れた手は、すぐにハンカチで拭く

手を洗った後や食器を洗った後など、手を濡れたままにしておくと、皮膚のバリ ア機能が弱くなってしまいます。水分をしっかり吸ってくれるタオルハンカチ などで優しく手をふきましょう。

②ハンドクリームなどで保湿ケアを

水で濡れた後、寝る前など、こまめに保湿するとよいでしょう。量はたっぷり 目安としては、両手両面に塗るのであれば、人差し指の関節2つ分。ハンド クリームには、かゆみを抑える成分が入っているもの、皮膚をやわらかくする 成分が入っているもの等、種類があるので、自分に合ったものを準備するとよ いでしょう。

③部屋の乾燥を防ぐ

加湿器を使ったり、濡れタオルをかけたりして、部屋の湿度を下げないことも 肌の乾燥の予防になります。

#### しもやけを防ぐために大切なこと

- ①寒い場所に出る前に、防寒具(手袋、耳当て、ネックウォーマーなど)を着用 する(お家で冷たい床を素足で歩いたりせず、厚手の靴下やスリッパを使うと よいでしょう)
- ②湿気を避ける

濡れた靴下や手袋をつけ続けると、手足の指先が冷えて、しもやけになりやすく なります。雨の日の登校時は、替えの靴下が必須ですね。

# 冬支度~教室に置く加湿器の準備をしました~

