

ほけん だより 11月

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。

体温調節しよう



服装で

◎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！

ポケットに手を入れて歩いていると危ない！
手が冷たくてつらい時は、手袋をしよう！



夜道は、自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～

加湿器を段ボールから出して、中身をチェック。ボランティアありがとう！

