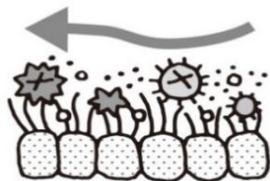


クリスマスツリーに使われている木は、「もみの木」です。みなさん、知っていますか？もみの木は常緑樹で、冬も葉っぱが散らないことから強い生命力の象徴ともいわれています。風邪や寒さに負けないよう、みなさんももみの木のように元気に過ごしてくださいね！

令和5年11月30日
横浜市立新鶴見小学校
校長 佐藤 朗子
養護教諭 岡林 奈那
長尾 芽依
堀 香織

乾燥対策をしよう！

冬に風邪やインフルエンザなどのもととなるウイルスや細菌は、「乾燥」がだいすき！ウイルスは夏より冬の方が長生きです。また、空気が乾燥していると、咳やくしゃみの飛まつが小さくなり、ウイルスがより遠くまで飛ぶようになります。空気が乾燥する冬。病気にかからないために、乾燥対策をすることがとっても大切です。



冬は病原体が体にたくさん入ってくるのに、体を守るはたらきは弱くなってしまいますので、風邪をひきやすいのです。室内の乾燥対策とともに、こまめな水分補給をするなど、のどの加湿も忘れずに！

部屋の空気に潤いを…室内の乾燥対策

- ぬらしたタオルをかける
- 霧吹きで水分を散布する
- お湯を張った洗面器を置く
- 床や窓を水拭きする
- 観葉植物を置く

冬でも水が足りないと脱水症状になることがあるよ。こまめに水分補給をしよう！



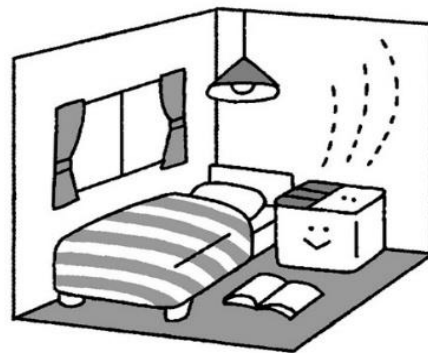
かぜのひきはじめの注意 悪化させないために



とにかく休む
(あたたかくして早寝しよう)



しっかり食べて栄養をとる
(ビタミンCがおススメ)



室内を適度な温度・湿度に
(温度21~24°C、湿度60%前後)

風邪かな？と思ったら、ゆっくり休むのが一番。休むことで、病原菌と戦う力を高めることができます。病原菌と戦うために、食事も大切です。おかゆやゼリーなどやわらかく食べやすいものがおすすめです。また、脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいの方が良いです。

手、荒れていませんか？

冬になると「あかぎれ」で来室する人が増えます。あかぎれは、乾燥などによって皮膚の水分や皮脂がうばわれ、乾燥しひび割れができることで起こります。ひび割れが深くなり、中が赤く見えたり、出血や痛みを伴うものを「あかぎれ」と呼びます。

冬になると、どうしても皮膚が乾燥してしまいますよね。特に2020年からは新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、手洗いに加えてアルコールなどで手を消毒している分、手が荒れてしまう人が多くなっているようです。

手荒れを予防するために、みなさんができること

① 手洗いをするときには石けんを使い、水でしっかりと石けんを洗い流す

石けんは、汚れやウイルスを落としてくれますが、それと同時に皮膚のバリア機能を保つ皮脂も落としてしまいます。30秒ほど丁寧に手を洗ったら、水でしっかりと洗い流すようにしましょう。



あわのこ泡が残っていないか
かくにん確認するようにしよう！

② 手を洗った後は、ハンカチやタオルで手の水分をしっかりとふきとる

手がぬれたままだと、その水分が蒸発するときに、皮膚の水分まで一緒になくなってしまうので、あかぎれになりやすくなります。手洗いのあとは、必ず手をふくようにしましょう。



みなさん、ハンカチとタオルは毎日持ってきていますか？

③ 保湿剤（ハンドクリームなど）を塗る

乾燥した手を保湿することも大切です。手を洗った後、乾燥を感じる時、就寝前などに、ハンドクリームなどで保湿すると良いです。

ねている間が皮ふを治す一番のチャンスなので、しっかり塗るのがおすすめ！



④ 部屋の乾燥対策をする

湿度の低いところで過ごしていると、皮ふの乾燥が進みやすく、ひびわれ・あかぎれを起こしやすくなります。左のページにあるような乾燥対策をしましょう。加湿器を活用するのも良いですね。



やけどに気をつけよう！

寒いときは、こたつやストーブなどの暖房器具やカイロなどを使ってあたたかく過ごしたいですよね。でもこんなことをしていると、思わぬケガにつながってしまうかもしれません。

カイロを貼ったまま寝る



こたつや電気毛布を使って寝る



暖房器具の近くで遊ぶ



正しい使い方をして、安全に温まりましょう