11月 ほけんだより

２０２３年１１月　楠根小学校　保健室

朝や夕方以降寒くなってきました。空気も乾燥しだして、体調を崩しやすい季節です。早寝・早起きをして、生活リズムを整えましょう。

また、寒くなってくると嫌になるのが手洗いです。水が冷たくて手を洗う時間が短くなりそうですが、基本的な感染症予防対策には大切です。少し我慢して、ていねいな手洗いを心掛けましょう。

乾燥する時期がやってきました！

これからの季節空気が乾燥してきます。空気が乾燥すると、肌荒れが起きやすくなりますね。今回は手の乾燥についてお話しします。

☆乾燥の原因となるもの

①エアコン（暖房）による空気の乾燥や冬の湿度の低下などによる乾燥

②誤った手洗いやアルコール消毒により、肌の皮脂が余分に取り除かれたことによる乾燥

気をつけて！手洗いのポイント

⚘泡で優しく包み込もう！

…泡が少ないとゴシゴシこすってしまい、肌に負担がかかります。学校では直接泡になって出てきます。泡で手を包んで優しく洗いましょう。

⚘水かぬるま湯で洗おう！

…熱いお湯を使って手を洗ってしまうと、皮脂が必要な分まで余計に洗い流してしまいます。寒いですが、水かぬるま湯で洗いましょう。

⚘石けんの洗い残しに気を付けよう！

…石けんの洗い残しは肌を刺激して皮膚のバリア機能（体内の水分が外に逃げないようにしている機能）の低下を引き起こします。十分に洗い流しましょう。

☺最後はタオルやハンカチでふいて終わり☺

悪いくせはありませんか？

普段何気なくしているくせや習慣が、体のゆがみに繋がったり、体の疲れや歯並びの悪さに繋がったりします。あてはまるものはありますか？

○ねこぜになっている

○足を組んで座る

○うつぶせで寝る

○ほおづえをつく

○寝転んでテレビを見たりゲームをする

先生もついしてしまう姿勢のくせはあります。みなさんもいくつかあるのではないでしょうか。悪いくせをずっと続けることで、今すぐ影響がでる場合もありますし、大人になってから影響が出るものもあります。今のうちから見直して、少しずつくせを減らしていきましょう。

保護者のみなさまへ

健康診断の結果をお渡しして受診された際に、病院から受け取る「受診結果の報告書」おうちに置いたままになっていませんか？

もし結果の報告書をまだお持ちの方は、ぜひ学校に提出をお願いいたします。