



ほけんだより

1月号

大師高校 保健室



年が明けましたが、まだ新型コロナウイルス感染症の流行は続きそうですね。いつ、誰が罹ってもおかしくない状況です。手洗いとマスクの着用に加え、毎朝の健康観察と検温を必ず行ってください。体調を整え、感染症対策をしっかりしましょう！

❀皮膚トラブルにご注意！❀

冬になると空気中の湿度が下がり、皮脂と汗の分泌も少なくなるため、肌がカサつきはじめます。そのまま放置していると、様々な皮膚トラブルを引き起こし、痛い思いをすることも…。皮膚は身体の第一のバリアです。肌をいたわるスキンケアを覚えましょう♪

こんなことに気を付けよう！

1. 部屋を加湿する

快適な湿度は 40~60%
とされています。

感染症予防にも
なりますよ！



2. 保湿クリームで マッサージする

血行を促し、
水分の蒸発を
防ぎます。



3. 足先が冷えない 靴を履く

保温性のある靴をはいて、
地面の冷気を防ぎます。



4. 入浴は適温で

熱いお湯につかると、
必要な皮脂まで奪われ、
皮膚が乾燥しやすくな
るので、
ぬるめに設定
しましょう。



5. 水を使ったら すぐにふきとる

ぬれたままだと、
皮膚の水分が
奪われていきます。
ハンカチやタオルで
拭きましょう。



感染症予防で、手洗いや
手指消毒の回数が増えている
かと思います。
乾燥はウイルスの活性化や、
免疫力の低下につながります。
皮膚トラブルにも
感染症にも気を付けて、
体調管理を行ってください！

❀スポ振災害共済給付の申請期限は2年間です❀

授業中や登下校時など学校管理下で起きた災害（けが等）については、スポーツ振興センターの災害共済給付の対象になる可能性があります。思い当たることがある人は、保健室まで申請書類を取りに来てください。

※病院を受診した日から2年経過してしまうと、
時効となり、申請する権利を失います。
申請する場合は、できるだけ早く保健室へ
書類を提出しに来てください。

