

# ほけんだより



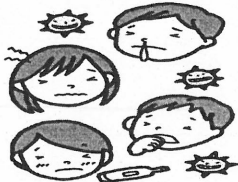
令和5年度  
松山商業高等学校  
生徒保健委員会委員会  
担当：田中、二宮

今月の保健目標は  
**健全な環境** です！



まだまだ寒い日が続いていますが、2月4日は「立春」です。この日は春の始まりの一日といわれ、立春を過ぎて最初に吹く強い南風は「春一番」と呼ばれています。そして「春一番」の頃から暖かい日と寒い日が交互にやってくるようになり、春を迎えます。

今年度は9月からインフルエンザが流行中。落ち着いてきたかなという頃に再度増えるを繰り返しています。コロナウイルス感染症も増えつつあります。朝発熱していたのに無理して学校に来たという人もみられます。人にうつさない為にも、朝発熱がある場合は、様子をみるか病院を受診するようにしましょう。また、換気はとても大切です。汚れた空気は学習効率の低下にもつながります。こまめに換気をしましょう。



## 痛くてつら～い「ひび・あかぎれ」を予防するために…

冬の乾燥した時期になると、手や指先がカサカサになる人がいます。それが悪化すると「ひび」となりさらに悪化すると「あかぎれ」になります。

「ひび・あかぎれ」の大きな原因は4つ！

手の水分不足・油分不足・血行不良・栄養不足です。



田んぼを想像してください。用水路からたっぷりの水が流れていると湿った土ですが、刈り入れが終わって水が田んぼから抜かれると、土がカラカラになり、さらに表面がひび割れてきますよね。手や指先でも同じことが起こっているのです。

冬は1年を通じて最も空気が乾燥する季節です。

おまけに気温が下がって汗をかく機会が減るため、汗と皮脂が混ざりあって出来る天然の保護クリームともいわれる皮脂膜が作られにくくなります。手の水分を閉じ込めるための油分である皮脂膜がないと、ますます乾燥していきます。その上、血流が冷えるなどのために血行不良になれば、体の末端である指先にまで栄養が届かなくなります。それぞれの原因が複合的に重なるってあかぎれになるのです。

嫌な「ひび・あかぎれ」を繰り返さないために

見た目にも痛くなく、かゆい「ひび・あかぎれ」。いったん改善した症状を繰り返したり、来年の冬も「ひび・あかぎれ」で悩まされたりすることのないよう、ふたんの生活で行うと良い「ひび・あかぎれ」対策をご紹介します。



### ●水を使うときの注意点

- ・手を洗ったらすぐに水分をしっかりとふき取る。  
(自然乾燥は、角質層の水分も一緒に蒸発してしまう)
- ・手を洗った後や入浴後には、こまめに保湿効果の高いハンドクリームを塗る。保湿効果の高いセラミドやビタミンA入りのハンドクリームがおすすめてですが、傷には逆効果の場合には低刺激のワセリンがおすすめです。

### ●冷えや乾燥を防ぐコツ

- ・ひびの場合は、就寝時に保湿剤を塗った上に手袋や靴下を着用する。(木綿素材が良い)
  - ・暖房を入れる際には、同時に加湿も行う。
  - ・マッサージや適度な運動、ゆくり湯船に浸かって血行を良くする。(熱すぎるお湯は、必要な保湿成分を奪ってしまうので注意)
- 皮膚の再生のためにはバランスのよい食事も重要です。



ひどくなっている人は早く治すためにも皮膚科を受診し、お医者さんに相談して下さいね。