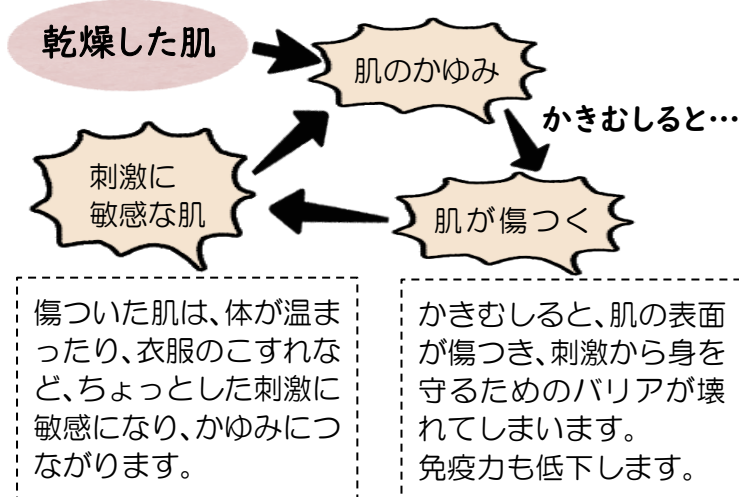


少しずつ日がのびてきました。寒さが厳しい日が続いていますが、冬が終わるまでもう少しです。

冬の乾燥対策 乾燥した空気は、お肌にとっても大敵です

湿度が50%以下になると、肌の乾燥が始まると言われています。肌の乾燥は強いかゆみにつながりますので、日常的なケアを行ってみてください。



冬のスキンケア

- ◆加湿器や洗濯物の部屋干しなどで、室内の湿度調節をしましょう。
- ◆お風呂あがりに保湿剤をぬり、体を洗って流された皮脂膜を補いましょう。
- ◆化学繊維の衣服は、摩擦や静電気を起こしやすく、皮膚を刺激してかゆみのもとになります。直接肌に触れる衣類は綿素材がおすすめです。

しもやけ・あかぎれ

- ・手をぬれたままにしておくと、しもやけや、あかぎれになることがあります。ハンカチを持つ習慣をつけ、手を洗った後はしっかりと水分をふき取ります。
- ・寝る前などに、ハンドクリームをぬった後、サイズの合った手袋や靴下を身につけることも乾燥予防につながります。
- ・血行をよくするために、足浴やお風呂で温まることもよいでしょう。ビタミンEを含む食品をしっかりとれるといいです。ほうれん草、にら、かぼちゃ、卵、などがおすすめです。

引き続き

覚えて実行しよう!感染予防の3原則

消毒や除菌などで細菌やウイルスを退治する。



手洗いやマスクでウイルスが体の中に入ることを防ぐ。



規則正しい生活習慣で体力をつけ、病気に負けないようにする。



ウイルスは目・鼻・口から体の中に入ります。



毎日の健康観察の御協力ありがとうございます。登校前の健康観察で発熱やかぜ症状がある場合は、無理をせず自宅で休養してください。また、同居のご家族の健康状態の確認もあわせてお願いします。