



令和4年12月
流山市立おおぐろの森中学校
保健室



今年も残りわずかとなりました。24日からは、冬休みが始まります。休みに入ると自由な時間が多くなりますが、冬休みはあっという間に終わってしまいます。生活リズムに気をつけて、元気に3学期が迎えられるようにしましょう！

冬の皮膚トラブル“あかぎれ” どうしてなるの？

乾燥する季節になると、あかぎれによる出血で、保健室にばんそうこうをもらいに来る人が多くなります。あかぎれは、乾燥肌の人にできやすく、指や手の甲などに細かい亀裂ができ、ときには血がにじむこともあります。寒い中で手袋をせずに外で活動した後になりやすいです。また、1日に何回も手を洗うと、少ない皮膚表面の皮脂が全部落ちてしまってますます乾燥して、あかぎれになりやすくなります。手を洗ったあと、乾燥しやすい人はハンドクリームで保湿するようにしましょう。

予防するには？

外出時は、手足や耳を寒さにさらさないように、マスク、手袋、帽子、耳当て、靴下などの防寒具を着用します。血液循環をよくする作用があるビタミンEを多く多く含む食品を多くとるように心がけましょう。



ビタミンEを多く含む食品



アーモンド



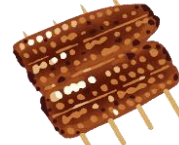
モロヘイヤ



アボカド



カボチャ



うなぎ

心にもうるおい💧をプラス

体はもちろんですが、心の乾燥も防ぎたいところ。心が乾燥してしまうと、少しのことでイライラしてしまったり、自分に自信が持てなかったりしてしまいます。

自由な時間の増える冬休みは心にうるおいをプラスするチャンス。ゆっくりお風呂に入ったり、たっぷり寝てみたり…自分のリラックスできる方法で心も体もうるおしましょう！

新型コロナウイルス感染症と 季節性インフルエンザ同時流行に備えましょう

今年の冬は…

- ・新型コロナウイルス感染症：今年の夏を上回る感染拡大
- ・季節性インフルエンザ：流行する可能性

よって、より多くの発熱患者が同時に生じる可能性があります。

発熱外来（診療・検査医療機関）等にかかりづらくなる場合に備え、事前の準備が重要です。また、感染状況や、一人ひとりの重症化リスク等に応じて外来受診・療養へのご協力をよろしくお願いします。

今からできる事前準備

- 🦠 新型コロナワクチン、インフルエンザワクチンの接種
- 🦠 新型コロナ抗原定性検査キット、解熱鎮痛薬の購入
(かかりつけ薬剤師・薬局にご相談ください)



1月の健康診断について

1月12日（木）14：20～ 脊柱側わん症検診二次（該当者のみ）

検診車が来校し、その車内で検診を行います。ジャージを忘れずに持参してください。

※該当者には個別にお知らせいたします。

