



保健室からのお知らせ

緊急事態宣言下ですが、歯医者さんの治療が必要な生徒は、早めに受診しましょう。2月末までに治療済みを出してください!



最近の保健室は、手荒れやあかぎれがひどく絆創膏をもらいに来る生徒が増えています。新型コロナウイルス感染症対策で手洗いやアルコール消毒を頻回に行うことが求められています。川本中でもみなさんにご協力いただいている取り組みです。そのため、手に必要な皮膚のコーティング(皮脂)まで落としてしまい手のトラブルを起こしやすくなっています。手が荒れると手洗いやアルコールの刺激はとてつらいものになりますので、保温と保湿で、手荒れを予防するよう努めましょう。

保温と保湿で防ぐ冬の手荒れ

しもやけ



気温の寒暖差などで血行不良を起こし、皮膚の組織に炎症が生じて、かゆみや、痛みが起こります。

■対処法

カイロや暖房器具で患部を温め、専用の軟膏やクリームを塗ります。

共通する予防法

保温: 手や足の温度を一定に保つため、手袋や靴下、カイロを積極的に使います。

保湿: 手を洗った後や、乾燥を感じた時、就寝時などに、ハンドクリームなどで頻回に保湿します。

冬の代表的な皮膚病

あかぎれ



空気の乾燥により皮膚の表皮がひび割れたり、切れた部分に血がにじんだりします。

■対処法

専用の軟膏やクリームを塗ります。



換気・元気

閉めきった部屋は...

二酸化炭素

こばんや汗の臭い

ウイルスや細菌

などがこもったまま

だから、換気!

- ・休み時間になったら5~10分換気する
- ・空気の通り道ができるよう窓を2個以上開ける

寒い時期ですが、感染症予防のためにも、保健委員会で呼びかけをしています。休み時間ごとに、教室の窓を開けて、教室内の空気を換気しましょう。窓のサンに目印となる下記のシールを貼りました。

