



今年もよろしく お願ひします

あっという間に年が明け、2026年がスタートしました。
みなさんは冬休みをどのように過ごしましたか？
今日から3学期が始まります。学年を締めくくる大切な学期
です。特に3年生は受験も控えていますね。
寒い日は続きますが、体調管理に努めて乗り切りましょう。



1月の保健目標：冬の健康管理に努めよう



乾燥注意

換気をしたり加湿器を上手に利用したりして、
適度な湿度を保ちましょう。

冬はのどの渇きを感じにくくなり、水分補給の
回数が少なくなりがちです。積極的に水分補給を
し、冬の脱水を防ぎましょう。

手洗後は水分を良くふき取り、ハンドクリー
ムなどで保湿をして手荒れを防ぎましょう。



気温の低下注意

体が冷えると免疫力も低下します。
重ね着をしたり暖房を上手に利用した
りして、寒さ対策をしましょう。

首・手首・足首の『3つの首』を温め
ることで体の熱が逃げにくくなり、保温
に効果があると言われています。



凍結注意

気温が低くなると道路が凍ったり、雨や雪
が室内に入り廊下ぬれてすべりやすくなっ
たりします。転ばないように気を付けて歩
きましょう。

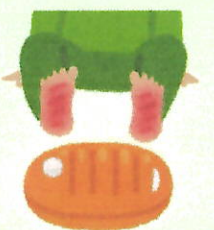
また万が一転んでしまったときに、両手
をポケットに入れていると手が出ず危険
です。手を出して歩くようにしましょう。



暖房機器でのやけどに注意

ストーブなど高温の暖房器具への注意は
もちろんですが、カイロや湯たんぽなどの
40~50℃のものを長時間肌に当て続ける
ことが原因となる“低温やけど”にも注
意が必要です。

布やタオルを巻いて使用する、衣服の上
から当てるなど、工夫をしましょう。



乾燥肌について



冬は湿度が下がり、皮ふが乾燥します。肌は本来、外がわの角質層が垢になって正しいサイクルではがれることで、肌のうるおいを保ちますが、乾燥などの影響で、垢だけではなく内がわの表皮までがれてしまい、乾燥肌をまねきます。

換気や加湿器を使用して部屋の湿度を保ったり保湿剤を使用したり、乾燥を防ぐ工夫をしましょう。また疲れやストレスによってかゆみを感じやすくなり、つい掻きむしってしまうことがあります。適度に休息をとってリフレッシュしましょう。