



浜松北（定）

R8. 1. 6

保健室

ほけんだより

1月

冬休みが終わり、3学期がスタートしました。冬休み気分から切り替えて、生活リズムも学校モードにしていきましょう。まだまだ寒い日が続きますが、寒さに負けないように体調管理をしっかり行い、元気に冬を乗り越えましょう。

冬の手荒れを防ごう



みなさんの手は荒れていないですか？冬になるといつの間にか手がガサガサになっていたり、あかざれができたりするという人もいます。手荒れはこまめなケアで予防できるので、今年の冬は手が荒れないように予防していきましょう！

手荒れの主な原因

乾燥

湿度が低い環境では、皮膚から水分が蒸発しやすくなり、角質層の水分が失われて肌のバリア機能が低下します。

手洗い

頻繁に手洗いをしていると必要な皮脂まで洗い流してしまい、乾燥しやすくなります。

刺激

アルコール消毒や、手洗いの時の石けんやハンドソープ等が刺激となり、肌を痛めることがあります。

感染症への対策として手洗いはとても重要です。少しでも肌へのダメージを減らせる方法で手を洗うようにしましょう。

・水かぬるま湯で洗う

熱いお湯で手を洗うと皮脂が過剰に洗い流されてしまうので、水か33~35℃くらいのぬるま湯がオススメです。

・肌に優しい石けんを選ぶ

洗浄力が強い石けんは肌への刺激になることがあるので、肌に優しい物を使うと良いです。また、石けんをよく泡立てることで摩擦が減り、肌への負担が少なくなります。



・手を拭くときにこすらない

手を拭くときはこすらず、タオルなどで押さえるようにして水分を取りましょう。

・手を洗った後は保湿

手を洗ったらハンドクリーム等の保湿剤を塗るようにしましょう。



手荒れをそのままにしていると、傷口にウイルスや細菌が入り込み、通常の手洗いでは落とせなくなります。その手で目や口をさわると、体の中に病原体を入れてしまうことになるため、感染リスクが高くなります。手の健康は体の健康にも繋がるので、こまめに手のケアをしてください。



12月17日に健康講座を行いました！

～インターネットとの上手な付き合い方～



今年度の健康講座では、浜松子どもメディアリテラシー研究所の長澤弘子様^{ながさわひろこさま}に、インターネットのしくみや、利用する上でのポイントについてお話^{おはなし}をしていただきました。講座^{こうぎ}の中で、インターネットのメリットやデメリット、安全^{あんぜん}に使うにはどうすればいいか等を学ぶことができたと思います。学^{まな}んで終わりではなく、今回^{こんかい}聞いた内容を意識^{いしき}してインターネットやSNSを使^{つか}えるといいですね。

皆さんの感想を一部紹介します



インターネットに情報^{じょうほう}を出したら、絶対^{ぜったい}に消えないことを頭^{あたま}に入れて、インターネットを利用^{りよう}しようと思った。

無知^{むち}がいちばん怖いことだとは常々^{つねづね}思っていたけど、もう一度^{いちど}気を引きしめてSNSを使おうと思^{おも}いました。そして、自分の視野^{じぶん}を広げて知らないことを知ろうと思^{おも}いました。

インターネットはとても便利^{べんり}なもので、普段^{ふだん}からよく使^{つか}っていますが、インターネットは良いことばかりではなく、情報^{じょうほう}がウソなものがあったり、コピーされたらインターネットから消せなくなったりなどデメリットもとても多^{おほ}くあると聞きこわいなと感^{かん}じました。インターネットの使^{つか}い方を間違^{まちが}えないように十分に気^きをつけていきたいと思^{おも}いました。

普段^{ふだん}つかっているSNSがここまで大き^{おお}なつながりがある、ここまでの危険^{きけん}性があるとは想像^{そうぞう}していなかった。最近^{さいきん}、自分^{じぶん}もネットでショッピングする機^き会があるので気^きをつけたい。

自分^{じぶん}が加害^{かがいしや}者、被害^{ひがいしや}者にならないようにインターネットを使^{つか}うときは気^きをつけていきたいと思^{おも}いました。



1月のカウンセリング日程

1月14日(水) 1月21日(水) 1月28日(水)

16:30~18:00のうち、1人約30分です。

予約^{よやく}をしたい人は、保健室^{ほけんしつ}の上村^{かみむら}までお知らせください。

