

ほけんだより

産大中高 保健室

季節が秋から冬へと変わる時期になりました。朝夕だんだん冷えるようになり、朝布団から出たくないと感じている人もいるのではないのでしょうか。風邪症状で保健室に熱を測りにくる人やマスクをもらいに來る人が増えています。

手洗い・うがい・十分な睡眠・バランスの良い食事を心がけて、元気に冬を迎えましょう。



環境でも かせ・インフルエンザ対策

加湿器を使う



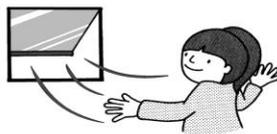
空気が乾燥すると、気管や肺の気道の表面にある「線毛」が活発に働かず、細菌やウイルスをつかまえられなくなります。加湿器を使って、湿度を50～60%程度に保ちましょう。

人混みには行かない



かせ・インフルエンザの流行時は、なるべく人混みには行かないようにしましょう。出かけるときには、不織布製マスクをしっかりと着用して感染予防をしましょう。

換気をする



空気中にはウイルスなどがただよっています。1時間に1～2回程度、部屋の空気を入れ替えるために換気をしましょう。対角にある窓も開けて、空気の通り道をつくるのがポイントです。

何度もおたらい!

●インフルエンザ予防接種について

インフルエンザの予防には、インフルエンザワクチンの接種が効果的です。

ワクチンを接種しても100%感染を防ぐことは出来ませんが、受けたかかりにくくなったり、かかっても軽くすむ。という効果があります。



効果があるのは、
接種後
2週間から
5ヶ月程度
です。

乾燥に注意・・・「さかむけ」について!



「さかむけ」って何?

- ・爪の周りの皮膚がむけてしまっている状態です。地味に痛い・・・です。
- ・西日本では「さかむけ」、東日本では「ささくれ」と呼ばれています。

主な原因は?

- ・乾燥、栄養のかたよりや不足、体調不良、運動不足、ネイルなどです。

さかむけができれば・・・

- ・無理に引っ張らずに爪切りや小さいはさみでカットする。
- ・引っかかったり炎症が起こるのを防ぐため、絆創膏などで保護する。
- ・手洗い、お風呂の後はハンドクリームなどで保湿しましょう。
- ・栄養バランスを整える! ビタミンA、B2、Cをとると効果的です。



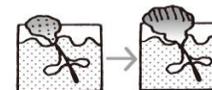
11月12日はいい皮膚の日!!!



肌荒れを予防しよう

白ニキビ・黒ニキビ

「毛穴が詰まる」+「皮脂が増える」→毛穴に皮脂がたまる(ニキビの初期)



毛穴が詰まっているため白く見える白ニキビ。もう少し進むと、毛穴が開いて皮脂が黒っぽく見える黒ニキビに。

赤ニキビ・紫ニキビ

「毛穴にたまった皮脂」+「アクネ菌」→皮脂を栄養にアクネ菌が増殖して炎症が起こる。この状態が赤ニキビ。さらに炎症が進むと、血と膿がたまる紫ニキビに。



(してはいけない) 自分でつぶさない! 中途半端につぶすと、悪化して跡が残ることもあります。早めに皮膚科の治療を。