

ほけんだよ



令和6年1月

武庫川女子大学附属中学校・高等学校

あけましておめでとうございます。2024年が始まりました。今年1年を有意義なものにできるよう、それぞれ今年の目標を立てましょうね。そして本年度も残り3か月となりました。保健室は皆さんが健康な毎日を過ごせるよう、サポートしていきます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

あなたの は大丈夫？～手荒れについて～

冬は空気が乾燥しているため、皮膚の水分も蒸発しやすいと考えられます。皮膚のうるおいが奪われてバリア機能が低下し、手が荒れてしまいます。また、近年は手洗いや消毒の機会が増えたため、皮膚への刺激となり、手荒れを起こしているという側面もあります。

手荒れを防ぐために大切なこと

① 皮膚のバリア機能を低下させない

寒い日は、つい温かいお湯で手を洗いたくなりますが、お湯は皮膚の水分を必要以上に洗い流してしまいます。手洗いの際は、常温かぬるま湯を使いましょう。

② 保湿を心がけて、皮脂・水分を逃さない

手洗いの後は、清潔なタオルやハンカチでしっかりと水分をふき取ってから、ハンドクリームなどの保湿剤を塗りましょう。

せっけんのしくみ

汚れを落とすのは、せっけんに含まれる界面活性剤の分子。油とも水ともくっつきやすい性質を持ち、病原菌の着いた皮脂を捕まえ、水と結びついて浮かび上がらせます。

泡立たせるのが大切

たくさん泡立てると、泡が広範囲を包み込み、しわなど細かい部分まで行き渡ります。泡がなくなると界面活性剤の効果もなくなります。

せっけんで しっかり 手を洗いましょう。



寒さで気がついたら背中を丸めていた、なんてことはありませんか。自然なことではありますが、ずっと猫背のままだと身体に悪い影響が出てしまいます。



 猫背でいると・・・

頭痛や肩こりになる

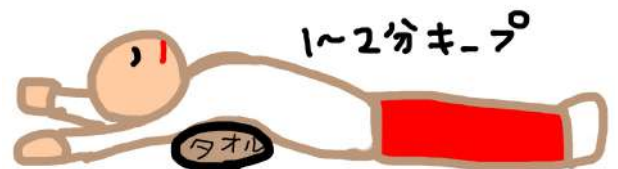
腰痛になる

集中力が低くなる

太りやすくなる

おすすめの猫背対策は、**背中から肩甲骨まわりの筋肉を伸ばすストレッチ**です

▶ 仰向けに寝て丸めたタオルを背中に入れ両手を真上に挙げながら深呼吸をします。簡単なストレッチなので、お風呂上りなど1日1回を目安におこないましょう。



今年もよろしく **保**
おねがいします

