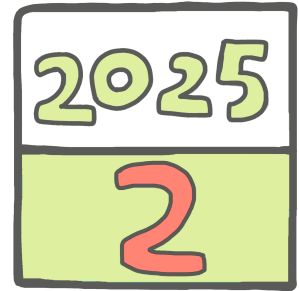


ほけんたより



令和7年2月

武庫川女子大学附属中学校・高等学校

カラッと空気が乾燥し、手洗いや手指の消毒で手荒れをしている人が増えてきました。手荒れがあると、手洗いや消毒が痛くてできなくなってしまうたり、短い時間で済ませようとしてしまいがちです。手荒れ予防のために、朝と寝る前に保湿クリームを手塗るようにしてピカピカな手を目指しましょう。

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。空気が乾燥していると感染症が流行しやすくなります。引き続き、手洗いうがいをしっかりと感染症対策を続けていきましょうね。

なめまし皮膚炎とは?!

なめまし皮膚炎とは、乾燥した唇を繰り返して舌で舐めまわすことで口の周りが荒れてしまうことをいいます。寒く乾燥した季節に見られる症状で、「口なめ病」「舌なめすり病」と呼ばれることもあります。

対処法

- *保湿剤をこまめに塗布する
リップクリームやワセリンなど
- *とても痛む場合やただれている場合は
皮膚科を受診する

予防法

- *こまめに水分摂取をする
乾燥しがちな冬こそ意識的に水分摂取を
- *口の周りを清潔に保つ
舐める行為自体を防ぐため口の周りに食べ物
飲み物が付いたままにしない



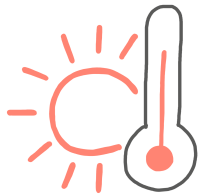
花粉症に注意

- 花粉症は、花粉に対するアレルギー
- 数年～数十年かけて花粉を繰り返し浴び、花粉症の症状が出る（個人差有）
- まだ花粉症になっていない人が花粉を避けることで、将来の発症を遅らせることができる

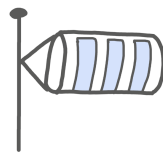
花粉はいつ多くなる？

- ▶花粉の飛散時期は、花粉の種類によって異なる
- ▶スギ花粉については、主に2～4月頃飛散する
- ▶昼前後と夕方に多く飛散し、以下の天気で花粉が特に多くなる

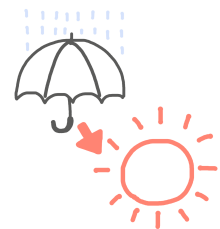
①晴れて、気温が高い日



②空気が乾燥して、風が強い日



③雨上がりの翌日



花粉症の予防方法は？

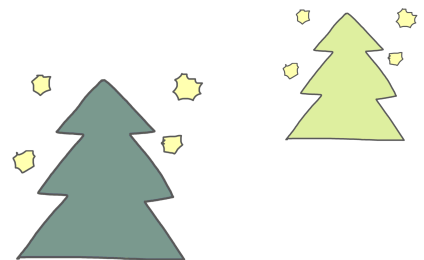
- ▶花粉を避ける

- 顔にフィットするマスク・メガネを装着する
- 花粉飛散の多い時間帯（**昼前後**と**夕方**）の外出をできるだけ避ける



- ▶花粉を室内に持ち込まない

- 花粉が付きにくく露出の少ない服装
表面がつるつるしている服は花粉が付着しにくく、付着しても落としやすい
ニット帽やマフラー等ウール製品は花粉が絡まりやすい
- 換気方法を工夫する
窓は10cm程度、網戸を閉め、レースのカーテンをする
空気清浄機を使用する
- 手洗い・うがい・洗顔・洗髪で花粉を落とす
- 洗濯物や布団の外干しを控える



参考：環境省 厚生労働省