

○冬の肌トラブルを予防しよう

感染症対策として、みなさんには手洗いを呼び掛けています。しかし、手洗いのあとしっかり水分をふき取らないと、しもやけになったりあかぎれになったりしてしまいます。手洗いのあとは清潔なハンカチやタオルで水分をふき取りましょう。それでも肌が荒れてしまう人は、手洗いのあとは保湿クリームを塗るようにしましょう。



気をつけたい

肌
ト
ラ
ブ
ル

しもやけ

寒さで血液循環が悪くなり、手指や鼻、耳などがはれる。

予防 ○○○○○○

手足を濡れたままにしない。
靴下や手袋が濡れたときは、交換を。

ひび・あかぎれ

乾燥によって肌の表皮が割れる。ひどくなると出血する場合も。

予防 ○○○○○○

手洗いをするとき
は石けんをよく流し、
水気をしっかりふき取る。



あせも

厚着のしすぎなどで蒸れて、かゆみのある赤いブツブツができる。

予防 ○○○○○○

汗はこまめにふき取り、肌を清潔に保ちましょう。刺激にも敏感になるので、保湿を忘れずに。

保湿クリームを塗るタイミング

○乾燥を感じた時

手の乾燥を感じたら、保湿クリームを塗りましょう。特に、空気が乾燥する秋から冬は手も同様に乾燥しやすいです。日中にかさつきやかゆみが気になれば塗るようにしましょう。

○手洗い後やお風呂上がり

手を洗うと石けんによって手のうるおい成分も洗い流してしまっているの、手の水分を拭き取ったらすぐに保湿クリームで保湿しましょう。お風呂上がりも同様です。

○寝る前

日中は油分の多い保湿クリームだとベタベタして気になることもありますが、手を使わない就寝中は高保湿のクリームでしっかりとケアするのがおすすめです。

※教員が児童生徒に対して保湿クリームを塗る場合、病院で処方されたもののみとなります。ドラッグストアなどで第1類～第3類医薬品の保湿クリームを買われた場合、教員が塗ることはできませんので、購入の際はご注意ください。児童生徒が自分で塗る場合は、制限はありません。



○こまめに水分補給をしよう

冬はついつい水分補給を忘れがちになってしまいますね。しかし、体が水分不足で乾いてしまうと、体調を崩しやすくなってしまいます。

鼻やのどの粘膜の下には、「^{せんもう}線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものが生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動かなくなってしまいます。すると、ウイルスが体の中に入り込み、体調を崩しやすくなってしまいます。

のどが渇いていなくても、時間を決めてこまめに水分補給をしましょう。

