



肌が乾燥していませんか？

12月中旬に入り、かなり冷え込むようになりました。空気も乾燥して、喉や鼻の粘膜だけではなく皮膚の乾燥もおきます。去年に引き続き、アルコール消毒や手洗いで手荒れをしている人が多いです。

乾燥しているとひび割れたり、かゆくなったりしませんか？乾燥が強くなると、水ぶくれや強いかゆみ・赤みを伴う乾燥性の皮膚炎になってしまうかもしれません。

肌の乾燥の原因

- 気候や暖房で空気が乾燥して、皮膚の水分が蒸発しやすい
- 気温が下がって、血の巡りが悪くなり角質が固くなる
- 寒いのでお湯を使うことが増え、お湯で皮脂が流されてしまう



保湿はどんなものがあるの？

○軟膏（なんこう）

油っぽくベトっとするので、小さな範囲（特に乾燥した部分）でしっかり保湿したいときに使いやすい。

○クリーム

軟膏よりもサラサラしているが、伸びやすいので広範囲（体全体）に塗りやすい。油分があるので保湿力は高い。

○ミルク

クリームより水分が多めで、油分はあるがサラサラしている。

○ローション

ミルクよりサラサラしているので、さっぱりして使いやすいが保湿力は上の3つより弱い。



荒れてひどくなる前に、元々の肌質や乾燥の程度に合わせて、対策を取ってみましょう！

肌荒れがひどくなってしまったら、皮膚科の先生に診てもらってください。

低温やけどにも注意しよう！

低温やけどは、湯たんぽや使い捨てカイロなどの心地よい温かさのものが、長い時間皮膚に触れることで起きます。時間をかけて症状が進むので気づいた時には重症化していることが多いです。

低温やけどを防ごう



使うときはカバーなどで覆います。寝る前に布団から出しましょう。



皮膚に直接貼るのではなく、下着の上などに貼りましょう。



なるべく離れて使い、寝る前に電源を切りましょう。



こたつやホットカーペットの上では寝ないようにしましょう。

低温やけどがおきる目安

温度	時間
44℃	3～4時間
46℃	30～1時間
50℃	2～3分

見た目だけの判断は危険！！

時間がたつと症状がさらに悪化することがあるので、必ず医療機関を受診しましょう！

しわす わす 師走のし忘れ ありませんか？



12月を「師走」とも言います。「お坊さんが一番忙しいとき」「先生が慌ただしくするから」など諸説ありますが、1年の最後で師が走り回るほどの忙しさからついた別名です。みんなも年末の忙しさで忘れていないことはありますか？



- | | | | |
|--|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> 朝ごはん
時間がなくて食べていない…という人は、30分早く起きてみましょう | <input type="checkbox"/> メディア
ゲームやスマホに夢中で時間を忘れていませんか？ 決めた時間を守りましょう | <input type="checkbox"/> 手洗い
外から帰ったとき、トイレのあと、食事の前などは、忘れず手を洗いましょう | <input type="checkbox"/> 病院受診
健康診断で気になることがあった人は、今年のうちを受診するのも忘れずに |
|--|--|--|--|

冬休み中の誘惑に注意！

他人事じゃない！

トラブルに注意



令和元年、SNSから犯罪被害にあった18歳未満の子どもは、2,082人*。被害者数は過去最多で、特に中学生は847人（前年比+223人）と大幅に増加しました。

社員の男がSNSで中学3年の女子生徒と通話中、集団レイプしに行くなどと脅迫して裸にさせ、その状況をビデオ通話にして録画した。

社員の男が女子中学生になりすまし、SNSを通じて知り合った男子中学生に、スマホで撮影した全裸の動画を送信させた。

便利で楽しいはずのSNSが、こんな怖い事件につながってしまうことがあります。SNSで知り合った人が、みんないい人だという保証はありません。



あなたの使い方は、本当に大丈夫？

*警察庁「令和元年における少年非行、児童虐待及び子供の性被害の状況」



お酒はいつでも・どこでもきっぱり

NO!

冬休みはお酒が身近になる時期。未成年の飲酒が法律で禁止されているのには、理由があります。



どうしてダメ？

- 大人よりも依存症になりやすい
- 脳や骨がうまく成長できなくなる
- 性ホルモンのバランスが崩れる



たばこや薬物も同じです。あいまいな断り方はしない！

12月22日は冬至（とうじ）でした

1年で一番昼が短く、夜が長い日です。日本にはいろいろな季節の風習がありますが、冬至にはどんなことを行うか、覚えていませんか？

ゆず湯に入る → 血行を良くして体を温め、かぜを予防する

かぼちゃや小豆を食べる → 厄除け、栄養補給

「ん」のつく食べ物を食べる → 運氣アップ

※にんじん・だいこん・れんこん・うどんなど…
冬至を境目に日が伸びていくので「運氣上昇の日」と言われています。家で過ごす時間が増えた今だからこそ、冬至の風習を取り入れてみてはどうでしょう。

保健室からのお知らせ

学校感染症（インフルエンザなど）にかかって学校を休んだ場合は「感染症罹患報告書」の提出をお願いします。生徒手帳または学校のホームページに書式が掲載されています。

1月のスクールカウンセラー来校日

1月13日（木）・20日（木）

予約の生徒優先ですが、当日空いていれば面談ができます。予約は保健室または担任の先生へ。

