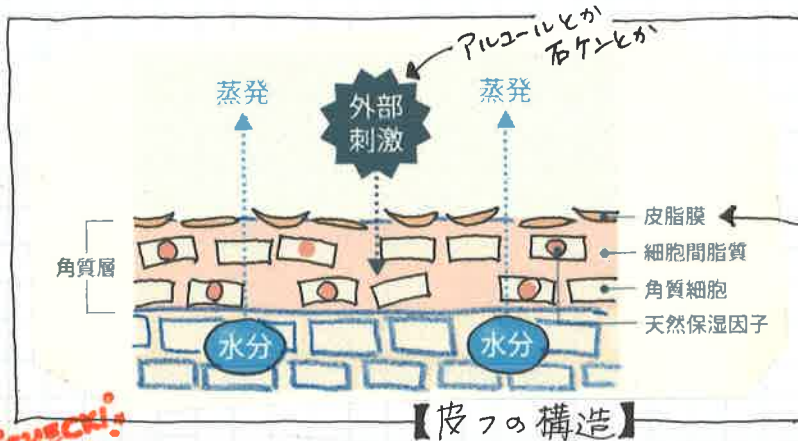


そして 手荒れの気になる季節でもあります...

朝の検温チェックをしながら、指先が真っ赤に冷えている指にアルコールを吹き付けるのが気の毒な季節になりました。ウイルス感染予防対策として、手洗いやアルコール消毒の機会が多くなった今、手荒れが気になる人はいませんか？更に寒くなり、乾燥が進むと手荒れも進みます。どうしてなのでしょう？



皮膚の表面にある角質の層は、皮脂膜に覆われて、外からの刺激物が進入するのを防ぎ、水分を保つバリア機能を担っています。

この皮脂膜が荒れると、皮脂膜が十分に回復することが出来ずに、水分が蒸発して皮膚の乾燥が進んでいきます。



手荒れが気になる方のための「ハンドケア」

11月12日
イイヒ7の日

その1 水かぬるめのお湯で洗う... 熱いお湯は皮脂も洗い流してしまいます。

その2 石ケンには泡立てて、しっかり流す... 泡でやさしく洗う。ゴシゴシしない。

その3 拭きとりはやさしく... 水分はすぐに拭きとり。ペーパータオルでゴシゴシしないで。そと水分を吸収させて。キレイなハンカチがBestだ。

その4 手洗い・消毒後はクリームで保湿... ハンドクリームや薬用ジェルを使って肌にうきおいを...
↑ヴァセリンがおススメ。

その5 手洗いと消毒は同時にしてもよい

...キレイに手が洗えれば、消毒は必要ありません。アルコール過敏の人には手をキレイに洗えばOK。

※オノギヘルスケア参照

保健室からの お知らせ

2年次生の見学旅行の日程変更に伴い、スクールカウンセラー 楠(くすのき)さんの来校日が当初の予定と変更になりました。

11月22日(月) → **11月29日(月)**に変更

面談希望者は担任の先生から保健室まで。

夕キザワも引率ありなので11月22日(月)~11月26日(金)まで保健室は留守にします。年次の先生に文対応してもらってください。