保健だより11月

令和４年１１月号
松山南高等学校保健室
209HR　保健委員

１１月になり、だんだん朝夕が肌寒くなってきました。今月末には２学期末テストがあり、２年生はその後修学旅行があります。秋の急な気温や天気の変化によって体調を崩さないように気をつけましょう！
また、これから乾燥によって肌が荒れる季節がくるので、ハンドクリームをつけるなどして乾燥対策しましょう。

11/12　いい皮膚の日のはじまり

日本臨床皮膚科医会は平成元年に、「１１月１２日（いいひふ）」を『皮膚の日』としました。国会の決定ではありません。日本臨床皮膚科医会は毎年、皮膚の日にちなんだ催しを全国規模で行なう方針だそうです。「ひふのひ」で、１月２日・12月12日などが候補に挙がりましたが、正月や忘年会シーズンを避けて、11月12日になったと言われています。

乾燥した冬が来ます。
保湿クリームで肌荒れを防ぎましょう。

ハンドクリームのつけ方

皆さんはハンドクリームを正しく使えていますか？正しいハンドクリームのつけ方を見ていきましょう！まず適量を手のひらにのせます。手の甲にのせていた人もいると思いますが、手のひらにハンドクリームをのせ、塗り広げる前に 手のひらを軽く重ねてハンドクリームを温めると伸びがよく肌に浸透しやすくなるのです。 温めるのは20～30秒程度で大丈夫です。その後手の甲に広げ、全体になじませていきます。指は１本１本丁寧に塗り、乾燥しやすい指の間や爪の部分もしっかりと塗りましょう。また、ひび割れや冷え性が気になる人はビタミン系のハンドクリーム、肌が固くなってしまうほどの酷い乾燥には尿素が含まれたものを使うのがおすすめです！

11月の健康に「いい日」

１１月は数字の語呂合わせが作りやすいこともあり、「いい」にちなんださまざまな日があります。そこで、健康にまつわるものを集めてみました。全部知っていますか？

１１／８：いい歯の日
食べたらすぐ歯みがき！　むし歯・歯周病を予防

１１／９：いい空気→換気の日
寒くてもこまめに換気！　感染症予防

１１／１２：いい皮膚→皮膚の日
冬の冷たくかわいた風は要注意！　お手入れを念入りに

保健室より

今年の冬は新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が懸念されています。
基本的な感染症対策は変わらないので、手洗いマスクの着用を心がけてください。また、４回目のコロナワクチンとインフルエンザワクチンを同時に接種しても効果はあると言われています。忙しい皆さんは検討してもいいかもしれませんね。