



ほけんだより

令和6年12月5日
河口湖南中学校
保健室

今年も残り1か月になりました。皆さんはどんな一年を過ごしたでしょうか？出来たことも、あと一歩足りなかったことも、目標に向けて頑張ったことは、皆さんをきっと成長させてくれたことと思います。自分の頑張りを振り返って、良い一年の締めくくりをしましょう。



冬の天敵「乾燥」について学ぼう！

Q.皆さんは冬にこんな経験をしたことはありませんか？

①乾いた咳や、のどを痛めやすくなった。

②肌がカサカサになって、かゆみもある。

③手を洗うとあかぎれたり、かかとかびひ割れする。

④冬になると静電気がよく起こる。



これらは全て、冬の天敵「乾燥」が原因だよ！！



冬に空気が「乾燥する」最も大きな原因は、気温が下がることです。気温が下がると、空気に含まれる水蒸気が、水滴や氷に変わります。すると空気中の水分量が減ってしまい、空気が乾燥してしまうのです。空気が乾燥しているかどうかの見分け方の一つは、寒くて息が白くなってきたら空気が乾燥している証拠です。



乾燥には「加湿」と「保湿」がとっても大切！！
～肌トラブルの予防法～



【加湿の方法】



①加湿器

加湿器は、乾燥した室内の空気を調整し、快適な湿度に保つために使います。

②濡れタオル

タオルを水に浸して、絞って干すのも効果的です。タオルの水分が空気中に蒸散し、部屋の湿度を上げてくれます。



③水の入ったコップ

加湿できる範囲は限定的ですが、コップでも加湿はできます。また、水ではなくお湯を入れると、より早く蒸発します。

④観葉植物

観葉植物には、水分を吸い上げて葉っぱから放出する「蒸散」という働きがあり、これによって加湿ができます。



【保湿の方法】



①体や顔の洗い方

顔や体を洗う時は、手ではなく、泡立てネットで泡を立ててから汚れを浮かせるように洗いましょう。

②すすぎ

洗い流しは、熱いお湯ですると肌を刺激し、皮脂が落ちすぎてしまうので、なるべくぬるま湯で行いましょう。



③保湿ケア

濡れた肌を拭くときは、優しく拭きましょう。また、タオルドライ後は一番肌が乾燥しているので、早めの保湿をしてあげましょう。

④適量を守りましょう

どのスキンケア用品にも、使用時の適量があります。間違った使用方法をすると、かえって肌トラブルにつながるので、注意しましょう。

