

# 保健だより 12月

今年もあと1ヶ月。昨年に引き続き、コロナの影響が大きい1年となってしまいました。  
大阪府に「緊急事態宣言」も「まん延防止措置」も何もなかったのは、12月1日現在(334日間)でたったの55日間(およそ16%)。あらゆる制限がある中での生活でしたね。とはいえ、体育祭や文化祭、修学旅行、校外学習など、感染対策を徹底した上で、実施することができました。  
今年1年でやり残したことはありませんか?2021年はあと1ヶ月あります。なんとなく先延ばしにしていることに挑戦し、2021年を走り切ってください!

## 皮ふトラブルに注意!

寒い冬は空気が乾燥し、湿度が**50%**になると皮ふの乾燥が始まります。  
少しの工夫で皮ふトラブルを防ぐことができます。参考にしてみてください!

### 〇あかぎれ

主に指の関節部分にできる。  
皮フが地割れのように切れ、痛い。

【原因】乾燥  
【対策】保湿(ハンドクリームなど)



### 〇しもやけ

手や足の指にできる、かゆくて赤い発疹のこと。

【原因】寒さ  
【対策】保温  
(手袋やカイロ、暖房など)

## 日常で気を付けられること

スキンケアの基本は『清潔』と『保湿』

- ・手洗いの後、水分はしっかりと拭く!(濡れたままにすると、「あかぎれ」「しもやけ」に…。)
- ・手洗いの温度はぬるめで!(熱すぎるお湯で洗うと「あかぎれ」に…。)
- ・手足が冷えないように、うまく防寒をしましょう!
- ・乾燥する部分にたっぷり保湿剤を塗りましょう!(こまめに塗ることがPoint!!)



空気が乾燥する季節は、感染症の流行も増えます。  
(ウイルス・菌が好む環境なのです…)  
手洗い・うがい・マスクなど、基本的な感染症対策は引き続きよろしくお願いしますね。  
そして、検温などの健康チェックは毎日続けましょう!!  
(最近、「今朝は測ってない」という声がチラホラ…)



新たなコロナウイルスの変異株「オミクロン」が現れました。油断大敵!!

## 12月21日は… 冬至



冬至とは、『夜が一番長く、昼が一番短い日』のことです。

この日にゆず湯に入り、かぼちゃを食べるとカゼをひかないという習わしがあります。



かぼちゃに含まれるビタミンAには、皮ふや粘膜、視力、骨や歯にも効果があります。  
また、ゆずには、血管を広げて、血行を良くしたり、さらに痛みを抑えたり、菌をやっつける作用のある成分が含まれます。

これが、身体が温まり、カゼ予防にもなるといわれる理由でしょう。  
冬至にはかぼちゃとゆずのパワーをもらって、冬を元気に乗り切りましょう!!

## 参考までに…

体調が悪くなると、「コロナ?」「インフルエンザ?」「カゼ?」と不安になると思います。  
はっきりとした症状の違いは何とも言えませんが、あくまでも「参考に」してみてください。  
いつもと違うなあ、と不調があるときは無理せずに休みましょう!

## コロナ? インフルエンザ? カゼ? 症状はどう違う?

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。  
「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	☹️	平熱 ~高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
インフルエンザ	☹️	高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
カゼ	☹️	平熱 ~微熱	☹️	☹️	😊	☹️

☹️ … 高頻度    ☹️ … よくある    ☹️ … ときどき    😊 … まれに    ※無症状の場合を除く