



令和5年2月1日
西海市立平島小中学校
発行：小川玲香

保健目標	心の健康を考えよう
給食目標	正しいマナーで食事しよう



早いもので1月が終わりました。先週の強烈な寒さは落ち着きましたが、まだまだ寒い日は続きそうです……。引き続き体調管理をよろしくお願いします！

冬の皮膚トラブル、対策は大丈夫？

寒さが増すのに伴い、乾燥も気になる時期になりました。学校では、手洗い場にアルコールを設置していますが、「手にしみる」という声もチラホラ聞こえます。手荒れ中はアルコールを使った手指消毒は控えましょう！

乾燥による手荒れが気になるときは、毎日の手洗いを見直してみてください。ゴシゴシと強く洗いすぎると摩擦で皮膚が薄くなってしまいます。泡で優しく洗ってみてください。手洗い後は、しっかりと水分をふき取ります。この季節は手洗い後にハンドクリームを！ハンドクリームは毎回の手洗い後に塗るのがベストです。



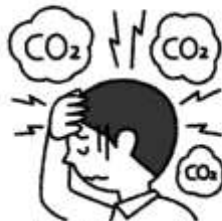
インフルエンザにご注意ください！

先週から県内全域にインフルエンザ注意報が発令されました。西海市でも感染者が確認されています。予防接種を受けていても感染しないわけではなく、いつ感染してもおかしくありません。また、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症に同時感染する場合もあるそうです。日頃からできる対策はこれまでと変わりありません。手洗いうがい、換気など、自分の生活を振り返ってみて、感染症対策をもう一度確認してください。

換気しないと、こんなことに!?



ウイルスに
感染しやすくなる



二酸化炭素が増え、
頭痛がする



空気が汚れ、
嫌な臭いがする



チリやホコリが
アレルギーの原因に

寒くても、一時間に一度は空気の入れ替えをしよう！