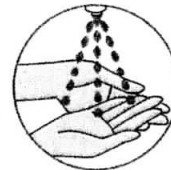


コロナが始まってから約2年が経過しようとしています。「あと少し、もう少し…」と期待しつつもなかなかすっきりとは収まらず、ここまできました。現在、日本では新規感染者数もかなり少なく落ち着いた状況ではありますが、世界を見渡すとロックダウン措置をするほどの感染拡大の国もあります。次々に変異株も出現しています。このような状況ですが、これまでに学んだことを忘れないように意識し感染症対策を行い、冬休みを過ごしましょう。



寒くなると空気が乾燥し、手足が冷えてかさつきやすくなります。しかも、昨年からは誰もが手洗いやアルコール消毒を行う回数がかなり多くなったため、手荒れで困っている人も多いようです。そこで今回は、お肌のトラブルや手入れについて紹介します。

毎日アルコール消毒…



### 〇しもやけ、あかぎれって何？

しもやけは、抹消の血液循環が悪くなることで起こります。寒いと血管が縮んで血液循環が悪くなり、暖かいと血管が広がって血液循環がよくなります。このように、血管が縮んだり、広がったりしているうちに、血液循環が順調にいかなくなってしまい、腫れたり、水ぶくれになったりしてしまうのがしもやけです。あかぎれは、乾燥により皮膚がかさつき、亀裂が生じて、進行すると傷となり出血します。どちらも日常生活に支障をきたすことが多いため、できる限り予防と早めのお手入れで改善していきたいものです。



### 〇予防とお手入れ方法

#### ① 体を温めましょう。

特に外出時には、防寒具をしっかり整え、冷気を肌にあてないようにしましょう。そして帰宅したら、汗で湿っているくつ下や手袋はすぐに脱いで、身につけるなら乾いたものがよいです。水分は、肌にとっては冷える原因になり、肌の水分を奪う原因にもなります。

#### ② 部屋の乾燥を防ぎましょう。

エアコン、こたつ、ホットカーペット、電気毛布などの暖房器具は、空気が乾燥しがちで、その中で生活していると、肌やのども乾燥します。ぬれタオルを干したり、加湿器を置いたりして乾燥を防ぎましょう。湿度は50%前後がよいと言われます。



#### ③ 洗い方、拭き方のポイント！

手洗いや、入浴時の体の洗い方にもポイントがあります。しっかり汚れは落とさないといけませんが、ごしごしではなくやさしく洗いましょう。ごしごし洗いは、小さな傷がつきやすく肌のトラブルになりがちです。また、水分を拭き取る時も、



ハンカチやタオルでごしごしこするのではなく、押さえるように拭き取ることをおすすめします。

④ 保湿に心がけましょう。

洗ったあとはできる限りすぐに、べたつかない保湿クリームをぬっておくと効果があります。

⑤ 規則正しい食生活をしましょう。

肌も栄養状態に左右されます。健康な肌のためには、たんぱく質やビタミンが特に必要となります。



# サンタクロースは大丈夫なんだから

昨年のクリスマス前「コロナのためにサンタさんが来られないかも。」と心配をしている子どもたちのために、WHO（世界保健機構）は、こんなメッセージを出したそうです。



サンタクロースは  
コロナにぜったいかからない  
つよーいめんえきをもっているの  
いつでもせかいじゅうをいどう  
できます。  
てあらいや、かんきをしっかりと、  
かんせんしょうたいさくをしながら、  
クリスマスイブには、  
おうちのひとのいうことをよくきき、  
はやくなるようにしましょう。



このメッセージは今年も有効だそうです。まだまだちょっと窮屈な日々が続きそうですが、できる限りの予防をしながら、できる範囲の楽しいことも取り入れて過ごしましょう。これも、免疫カアップにつながるのではないのでしょうか・・・

・ ☆ ・ ☆ ・ ☆ ・ ☆ ・ ☆ ・ ☆ ・ ☆ ・ ☆ ・ ☆ ・ ☆ ・ ☆ ・ ☆ ・ ☆ ・ ☆ ・ ☆ ・ ☆ ・ ☆ ・ ☆ ・ ☆ ・ ☆

冬休みも「けんこうカード」の記入を忘れないようにして、充実した休みにしてくださいね。  
それでは、よい、お年を・・・

