

冬の皮膚トラブル

寒くなってくると、皮膚のトラブルに悩まされることが多くなります。

また、ここ数年は、感染症予防のための頻繁な手洗いや消毒液の使用などにより、肌荒れがひどくなる人も増えています。

肌が乾燥しやすい人は、ていねいに皮膚の保湿をする習慣をつけ、部屋も加湿しましょう。しもやけができやすい人は、外出時は手袋で保温するなど、冷たい外気から皮膚を守りましょう。手洗い後、水滴がついたまま手をふかないでいると、乾燥しやすくなります。手を洗ったら、清潔なハンカチやタオルで、水分をしっかりとふきとりましょう。



低温やけど

冬の寒さ対策に、エアコンやヒーター、ストーブ、こたつや電気毛布、ホットカーペット、湯たんぽ、使い捨てカイロなどを使うこともあると思います。暖かくて、気持ちがよくて、ついウトウトと居眠り…ということもあるかもしれません。実は、そこに落とし穴があります。「適度な暖かさ」と感じていても、そのまま長時間あたっていると、低温やけどになることがあります。さらに、低温のため、痛みを感じにくく、自分でも気がつかないうちに重症化してしまうことがあります。以下のような工夫をして使うように心がけましょう。

- 熱源を体に直接あてない。(服やタオルの上からあてる。)
- 長時間、同じ部位にあてたままにしない。
- ホットカーペットや電気毛布などはタイマーをセットして使用する。



宿泊行事や校外学習の前に…

いつもと違う環境での活動は心身に適度な緊張をもたらします。体調が万全でない状態での参加は負担が大きくなりますので、いつも以上に生活リズムを整えていきましょう。

- 十分な睡眠をとりましょう。
- 栄養バランスのとれた食事をしっかり食べましょう。
- 手洗いうがい等を心がけ、かぜをひかないようにしましょう。
- 慣れない環境では便秘になりやすいので、規則正しい排便の習慣をつけておきましょう。
- 必要な薬がある人は持参しましょう。
(人からもらったり、人にあげたりしてはいけません。)
- 健康上で心配なことがある人は、事前にかかりつけの医師に相談しておきましょう。

