

# ほけんだより

1月号

青豊高校保健委員会 令和6年 1月24日

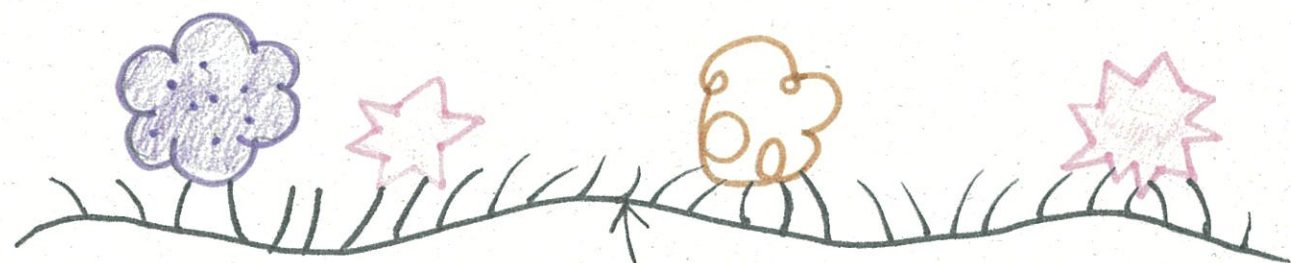
こまめな

## 水分補給で"カゼ"予防



冬はついつい水分補給を忘れがち。

体が水分不足で乾いてしまうと"カゼ"をひきやすくなります。



鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがビッシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、**粘膜でキャッチ**され、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまいます。すると、**ウイルスが体の中**に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

\* \* \* \* \*

冬も水分補給を忘れず

しっかりカゼ"予防をしよう!!

\* \* \* \* \*

# 気をつけたい"肌トラブル"

## しもやけ

寒さで血液循環が悪くなり、手指や鼻、耳などがはれる。

### 予防

手足を濡れたままにしない。靴下や手袋が濡れたときは、交換を。

## ひび・あかぎれ

乾燥によって肌の表皮が割れる。ひどくなると出血する場合も。

### 予防

手荒いをするときは石けんをよく流し、水気をしっかりふき取る。

## あせも

暖めすぎ、厚着のしすぎなどで蒸れる。服の素材も原因。

### 予防

汗はこまめにふき取り、肌を清潔に保ちましょう。刺激にも敏感になるので、保湿を忘れず

# アルコール

アルコール消毒は、ウイルスの「膜」を壊してやっつけるもの。

膜を持つウイルスには有効ですが、元々膜のないウイルスには効果が薄いので、手洗いと併用しましょう!



# 消毒の効果