

令和5年12月23日 埼玉平成中学校 保健室

2023年も残りわずかとなりました。みなさんにとって、今年はどんな一年でしたか？

明日から冬休みに入ります。2学期の疲れを癒すことも大切ですが、だらだらとせず適度に体を動かし、規則正しい生活を心がけましょう。

今学期は、体操着を借りるために来室する生徒が多かったです。担任の先生や教科の先生との連絡を密にとりながら、忘れ物のないよう学校生活を送りましょう。



## 冬バテって何？

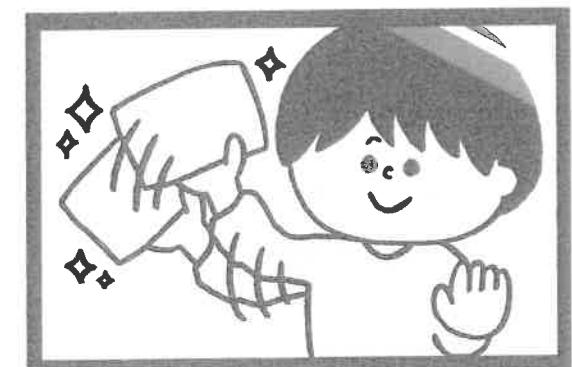
寒い冬になると、かぜをひいているわけでもないのに、身体がだるくなることがあります「冬バテ」と言われています。

冬バテは、夏に起きる「夏バテ」と同様に、室内と室外の気温差（寒暖差）によって起こる自律神経の乱れが原因と考えられています。夏よりも冬のほうが日中と夜間の気温差が大きいのに加え、暖房によってさらに気温差が生じるために自律神経が乱れ、体調が崩れやすくなるのです。さらに、ストレスや生活習慣の乱れなどで自律神経の機能が低下している方がいることから、冬に体調を崩す人が近年増えてきたと考えられます。

冬バテを防ぐには、衣服の調節で身体を温かくし、疲れがたまる前に休むことが大切です。



また、栄養をとり、できるだけお日さまの下で身体を動かすことも必要です。



## 大掃除しよう！

12月といえば、大掃除。「めんどうくさいな～」と思っていても、実は、大掃除にはメリットがたくさんあります。まず、不要になったものを処分することで、部屋や机周りなどがすっきりします。見た目が整うと、なぜか心の内側も片付くようで、気持ちもグッとよくなるはず。そのうえ、しまい込んで忘れていた大切な宝物（ラブレター？写真？お金？）が見つかるかも！？

一年の区切りをつけて、新しい年をよりよい状態で迎えるためにも、大掃除をしましょう。



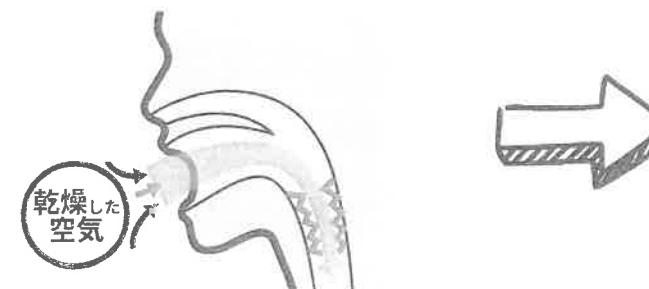
## 乾燥季節の12月



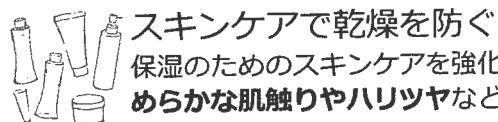
12月は肌が乾燥しやすい時期です。乾燥で悩んでる皆さんに、原因とその対策をお教えします！

### ＜原因＞

寒さや風の冷たさなどが増し、肌にとって過酷な環境に突入。肌が冷えると機能が鈍ったり、活力が低下したり...。また、気温が低くなると空気中に含まれる水分量が少なくなります。さらに暖房を使うことで空気はより一層乾いた状態になり、全身の乾燥に悩まされることもあります。



### ＜対策＞



#### スキンケアで乾燥を防ぐ

保湿のためのスキンケアを強化しましょう。保湿ケアを強化することで、なめらかな肌触りやハリツヤなど見た目の印象アップが期待されます



#### 加湿器で部屋の中を加湿する

加湿器は空気洗浄ができる家電製品で、ウイルス感染や花粉対策にも有効なため1年中利用できる優れものです。



#### 乾燥性皮膚炎に注意

乾燥によるバリア機能の低下から、ガサガサやひび割れてかゆみ・痛みを感じることがあります。症状が良くなるまで石鹼や洗顔料で顔を洗いすぎないようにしましょう。

かきむしると症状が悪化するため、かゆみは薬で治しましょう。

皆で冬を乗り越えましょう！！