



松井田中学校保健室

令和6年2月1日

豆まきは、枝豆を直接お腹へ
まくのはどう？(ダメかな?)号



乾燥があなたの体を脅かす・

～意外と知らない乾燥のリスク～



今年は雪が少ないな。雨が降ったのはいつだっけ？通学や通勤にはありがたいけれど、乾燥が進む一方の天候が続いています。皆さんは、手指のカサカサや静電気のパチッ！に悩まされていませんか？じつは乾燥は、肌をカサカサさせるだけでなく、皆さんの体に様々な影響を与えています。乾燥によるリスクを知って、自分を守る乾燥対策を実践してみてくださいね。

乾燥リスク その1 かゆみや湿疹などの皮ふトラブル



みなさんの中にも、指先の割れやかゆみ・背中やひじなどのかゆみや湿疹で悩まされている人も多いと思います。乾燥が引き起こす、多くの人が悩まされるトラブルの一つ。面倒がらずに対策の実践あるのみです。

対策

- ①手洗いや入浴後は、5分以内に保湿剤を塗る。(ワセリン・尿素・セラミド入りがオススメ)
- ②入浴時は、ゴシゴシ洗いを避けて低刺激の石けんでやさしく洗う。
- ③肌のターンオーバー(再生力)を高めるために、十分な睡眠とバランスのよい食事をとる。(タンパク質やB群は、ターンオーバーを高めると言われています。)

乾燥リスク その2 感染症にかかりやすくなる



空気が乾燥すると、鼻や口の粘膜の水分も奪われてしまいます。その結果、ウイルスを体外に出そうとする能力(線毛活動)が低下し、感染症にかかりやすくなります。また、乾いた空気中ではウイルスや細菌が遠くまで飛ぶことが出来るため、感染のリスクが高まります。

対策

- ①部屋に加湿器を置いたり、濡れたタオルを干して湿度を上げる。
- ②マフラーやマスクを活用し、喉を暖める。(冷えは大敵です)
- ③定期的な水分補給で喉を湿らせる。(温かい飲み物がオススメ)
- ④鼻炎や花粉症は、早めに対応しておく。

乾燥リスク その3 脱水症状に陥る



冬は夏よりも脱水症状に気づきにくいものです。頭痛や体のだるさ、立ちくらみなどを冬によく感じる人は、隠れ脱水かもしれませんよ。

対策

- ①喉が渴いていなくても、1時間に1度は水分補給を心がける。