

青空

～大内中保健安全だより～

令和8年2月2日発行
真岡市立大内中学校
保健室

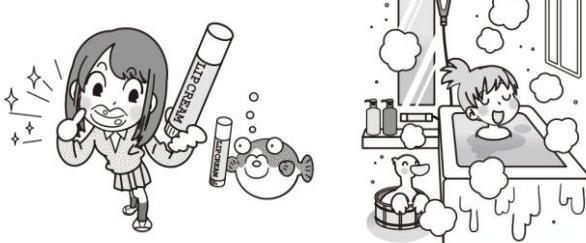
皮膚の防御力を維持して、冬の肌トラブルを防ごう！

手洗いがつらい季節になりました。
寒さや乾燥で「しもやけ」「あかぎれ」「乾燥肌」になってしまいませんか？

皮膚の表面には、水分喪失・紫外線・雑菌などをブロックするバリア機能があります。

空気が乾燥すると水分がどんどん失われ、油分を作る皮脂膜が薄くなってしまうことでバリア機能が崩れしまいます。これが、「乾燥肌」の状態です。乾燥肌がひどくなると、「あかぎれ」になります。

○手袋などの防寒具で冷えをしのぐ
○リップやハンドクリームを使う
○湯船に浸かって体を温める
など、自分の生活に合わせてケアをしましょ。



ノロウイルスにも 気をつけて

どんな症状になるの？

潜伏期間（24~48時間）のあと、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛があります。熱はそれほど上がりず、1~2日続いて治ります。軽い力ゼの場合はあります。

予防には？

ノロウイルスは感染している人の嘔吐物や便などの中にいます。感染力がとても強いため、しっかり手洗いするのが一番の予防です。

なってしまったら？

治療薬はありません。こまめに水分をとって、ゆっくり休養しましょう。下痢止めは回復を遅らせることがあるので、使わないほうがいいでしょう。

若くて健康な人でも、毎日がん細胞が作られている！？

これは**本当**です。私たちの体では、毎日たくさんの細胞が新しく作られています。そのとき、エラーが起きてがん細胞も一定数できてしまいます。その数は、若くて健康な人でも、1日に約3,000~5,000個にもなるといわれています。

がん細胞があるのに発症しないのはなぜ？

免疫細胞がすぐにがん細胞をやっつけてくれているからです。免疫力を高めることができがんにかかりにくい体づくりのカギなのです。



こんなことがリスクに！

- 睡眠不足
- 栄養不足
- 運動不足
- 太り過ぎ
- お酒
- たばこ

健康な生活を心がけ、
がん細胞をやっつける
免疫力を鍛えましょう。





いつもの手洗い 正しくできてる？

30億人。何の数字でしょうか。答えは、世界規模で見たときに、せっけんと水で手を洗うための設備が自宅にない人の数。環境さえ整っていれば、新型コロナウイルスによるパンデミックも様相が違ったかもしれません。

日本では設備が整っているので、意識ひとつで効果の高い感染予防ができます。（参考：ユニセフHP）

