

2021年2月19日(金)
活水中学高校
保健室

保湿と保湿で防ぐ冬の手荒れ

感染症対策で、例年以上に手洗いやアルコール消毒を頻回に行っていると思います。しかし、そのために手に必要な皮膚のコーティング(皮脂)まで落としてしまい、あかぎれなどの手荒れを起こしやすくなっています。保湿と保湿で、手荒れを予防するように努めましょう。

手荒れのときの手洗いの工夫

● 必要な場面の手洗いに絞る ●

食事の前



トイレの後



外から帰宅したとき



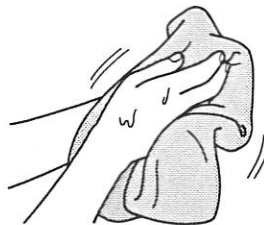
これらの3つの場面では、しっかりとした手洗いが必要です。

● 手を洗うときは ●



ぬるま湯を使い、たくさんの泡で優しく洗う

● アルコールの刺激を避ける ●



洗った後は、タオルなどでしっかり水気を拭き取る



アルコールがしみるときは、手洗いに変える

● 肌を保湿するハンドクリームの上質な使い方 ●



クリームの量は多過ぎるとべたつくので、少量でも肌がしっとりすれば大丈夫です。



手洗い後や、乾燥を感じたとき、就寝前など、1日に頻回塗ることが重要です。

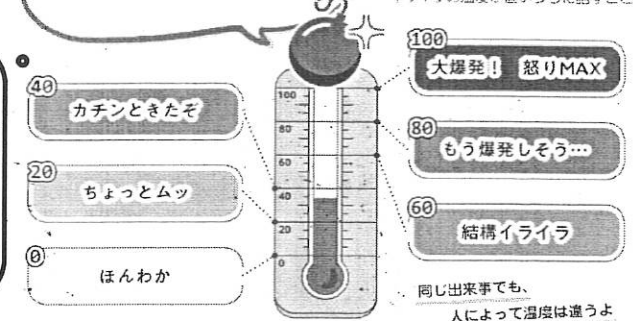
高校3年生が活水を巣立っていきました。在校生のみなさんも、学年末の時期を迎えようとしています。春が待ち遠しい時期でもありますが、今できることに力を注いで、暖かな春を迎えられるように準備しましょう。まだまだ、気温差が大きく、体調を崩しやすい時です。感染症対策も忘れずに、自己管理に努めましょう。



イライラと上手に付き合おう

思い通りにならなくてイライラしたり、いやな言い方をされてムツとしたり…。「怒り」は誰の心にもあるものです。ただ、振り回されてしまうと毎日が楽しくなくなって疲れてしまいます。上手に付き合うにはどうしたらよいでしょうか。

イライラ温度計



考え方を広げよう

廊下で走ってきたAさんにぶつかられた



いつもとは違う考え方や見方に目を向けてみよう。「そんなに怒ることじゃないかも」と思えたり、イライラに飲み込まれにくくなりますよ。

ぼくの教科書を落としたのに、拾ったり謝ったりせずに行ってしまった



なんだよ！
Aが謝って当然だろ！

こんな見方もあるよ

Aさんは
・何か急ぐ事情があったのかも
・教科書が落ちたことに気づいていないのかも



イライラとしたときのクールダウン

● その場を離れる ●

場所を変えて落ち着こう。「トイレに行く」など、相手へのひと言は忘れずに。

● 数を数える ●

頭の中で100から3ずつ引いたり、英語でカウントしたりと好きな方法でOK。



● ゆっくり呼吸をする ●



鼻から大きく息を吸って、口から長くはきかす。一緒にイライラも体の外へ出そう！

● 体をゆるめる ●

イライラすると体に力が入ってしまいます。肩の上げ下げをして筋肉をゆるめよう。

Iメッセージで

気持ちを上手に伝えよう

Youメッセージ



ちょっと静かにしてよ！



なんで連絡くれなかったの？

Iメッセージ



もう少し静かにしてもらえると嬉しいな



連絡を楽しみにしてたから、さみしかったな

「あなた」が主語の「Youメッセージ」ではなく、「わたし」を主語にした「Iメッセージ」で話せば、相手を責めずに自分の気持ちやお願いを伝えられますよ。