

ついこの間新年を迎えたと思っていたら、もう2月。早いものです。寒い日が続いていますが、少しずつ日が長くなり、また日ざしがあたたかく、ほんのり春の気配を感じることもできる、うれしい季節ですね。寒さに背中を丸めていてはもったいない！顔を上げ、まわりを見回して、小さな春の訪れを身体いっぱいを感じとりましょう。


花粉症対策をはじめましょう

最近、小さい子供が花粉症になる例も多くみられるようになってきました。大量の花粉が飛んでいそうなどころには近寄らないようにしましょう。また、顔や手などにもつきやすいので、体育の後や外から帰った後などはよく手・鼻・目を洗うように習慣づけてください。



特集

冬は乾燥しやすくなるために、アトピー性皮膚炎が悪化する傾向にあります。以下に普段の生活の中で気をつけることを紹介します。

<p>■汗をかいたとき 汗をかいた後、そのままにしておくと、かゆみが増して、皮膚を引っかく原因にもなります。汗をかいた後はタオルなどでよく拭きましょう。運動部の場合は着替えを用意しておくともよいかもしれません。</p>	<p>■入浴・睡眠について からだを洗うときは、ゴシゴシこすり過ぎないこと。からだにあわない石鹸、シャンプー、リンス、入浴剤は避けるようにしてください。またぬるめのお湯に数分つかかる程度にし、入浴後はからだを少しさましてから布団に入るようにしましょう。</p>
<p>■髪の毛・爪について 髪の毛が長いと、毛先があたる刺激から、かゆみを悪化させることがあります。また、引っかいて患部を悪化させないために、爪はいつも短めにしておきましょう。</p> 	<p>■室内環境について 理想の温度は20℃前後、湿度は50%以上といわれています。温度計・湿度計を利用して、上手に調節してください。もちろんこまめな室内清掃も大切です。</p>

2月
うがいをする、かえるがいっぱい



流行中 新型コロナウイルスって?

「コロナウイルス」とは人や動物の間で広く感染を引き起こすウイルスです！

- ① 飛沫感染 ② 接触感染

<対策> ・適度な湿度を保ちます。

・接触感染を防ぐために、こまめに石鹸で手洗いをします。

・普段からの健康管理で、免疫力を高めましょう。

・マスクは予防のためにつけましょう。

