

保健だより 12月号

～ 冬休みに向けて ～

H22.12.10
日本橋女学館
保健室 NO.39

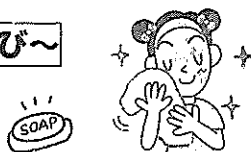
期末試験が終わって、生活リズムが少し変わります。
くれぐれも事件事故・ケガに気をつけて過ごしてくださいね。

…… かんたん・からだケア ……

帰ったら、うがい・手洗い+洗顔! ～にきび～

まず肌を清潔にすることが大切。
家に帰ったら汗や汚れを早く洗い落とそう!

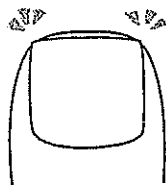
※赤色・黄色にきび(ともに痛い)は皮膚科での治療が必要です。



角は丸く切らない! ～足のトラブル～

角の部分は切り過ぎないように、少しだけ角を落とす。
深爪や角の切りすぎは、炎症を起こしたり、陥入爪の原因になる!

正しい爪の
切り方



湯上りにハンドクリームを! ～手荒れ～

風邪を引かないように・感染症にかからないようにと手洗いをしすぎると、
手が荒れてバリア機能が下がり感染しやすくなる。



………
肌が白くかさがきたら
“クリームが必要”のサイン。

15才未満はアセトアミノフェン! ～発熱したら～

アスピリンの解熱剤は、15才未満の場合、脳症を引き起こす危険性がある。
薬局でお薬を買う場合は、薬剤師さんに相談する!

かかりつけの薬剤師を

持とう!

(自分の体質や現在の症状
を伝えて、安心して最適な薬
を選んでもらいましょう。)



今月の言葉: からだを大事にしたい!

(いつだってトラブルは少ないほうがいい。)

※参考: 処方ガイドブック (日本 OTC 医薬品協会) など

エコキャップ運動のご報告

今年の1月下旬から運動(ペットボトルのキャップの回収)
を始めて、12月8日にポリオワクチン55人分(44,239個)を
達成しました!今年度は3月末・合計70人分(あと15人分/
12,000個)を目標に取り組みたいと思います。

ご協力よろしくをお願いします。



お家にいらぬ布はありませんか?

アイスノンカバーを保健室で作っています。もしもお家で眠って
いるものがありましたら譲っていただけると嬉しいです。

