

# 祭ほけんだより8月

宮城県立西多賀支援学校

保健室

2020/8/27

夏休みが明けてから1週間がたちました。30度を超える日が続き、夏休み中冷房の効いた涼しい部屋に慣れてしまったという人は、なんとなくだるさや疲れを感じているかもしれません。

新型コロナウイルスの影響で、まだまだ不便を感じる生活が続くかもしれませんが、こまめに水分補給を行い、熱中症対策も意識しながら元気に学校生活を送りましょう。



## マスクによる肌荒れに悩んでいませんか??

長時間のマスクの着用により、摩擦や汗ムレなどの肌トラブルが起こりやすくなります。特にこの時期、高温多湿のマスク内は、雑菌（ニキビ菌など）が繁殖しやすい環境です。「擦れ」により、炎症が起き、赤みやかゆみ、湿疹ができることもあります。

そんなときは、

①口周りに汗をかいたときにはこまめにティッシュなどで拭き取る

②マスクと肌が擦れる部分にガーゼ（ティッシュやコットンなどでも可）を挟んで着用する



などの対処方法があります。

また、最近はガーゼや水着生地などでできた通気性のいいもの、冷感効果をうたった肌に優しいマスクもたくさん出回っていますが、ウイルスなどの飛沫を通さない効果は、使い捨ての不織布マスクのほうが高いことが証明されています。

「密」のリスクが高い日は使い捨ての不織布マスク、低い日は快適さが高い布マスクにするなど、その日の予定で使い分けることも一つの方法です。マスクを手放せない日々が続きますが、少しの工夫で少しでも快適な生活にしていきましょう。



## ～今後の検診日程～

新型コロナウイルスの影響で延期していた検診の日程が決まりました。

それぞれの検診でお医者さんはどんなところをみているか、どんな準備が必要なのか確認しておきましょう。

### 耳鼻科（9/2）

耳や鼻、のどの病気がないかを調べます。耳垢（みみあか）の状態なども確認します。

\* できる範囲での耳掃除をお願いします。



### 眼科（9/11）

目の病気がないかを調べます。ものを見るときに目の向きや働きに問題がないかも確認します。

\* 目やにはきれいに拭き取ってください。

\* 前髪が長い人は留めて来てください。



### 歯科（9/16）

むし歯や歯周病がないかを調べます。あごの状態やかみ合わせに問題がないかも確認します。

\* 歯をきちんと磨いておきましょう。

