



2024.2.6 藤井寺高校保健室

# 冬の乾燥に注意しよう

皆さんは気象庁が発表している「**乾燥注意報**」を知っていますか？これは空気の乾燥によって災害が起こる恐れのある（火災・延焼の危険が大きいと予想される）場合に発表される予報です。昨年2月、藤井寺市で**乾燥注意報が発令されていなかったのはたったの3日だけ**です。私達は**温度には敏感ですが、湿度にはとても鈍感**なのです。できる対策から行ってみましょう。

## やってみよう！乾燥対策

乾燥で起こるあんなこと、こんなこと…

### 感染症にかかりやすくなる

ウイルスは低温・低湿度を好むため、長く生存できるようになる。人体側の影響としては、空気の乾燥に加え、夏に比べ水分を摂取しなくなるため、体内の水分量も少なくなりがち。体内の乾燥により喉の粘膜がカラカラになると、本来ウイルスの侵入を防いでいる喉や鼻の粘膜が痛みやすくなり、ウイルス感染を起こしやすくなる。



### 目が乾く

まばたきの回数は湿度が30%以下になると急激に増加するといわれる。乾燥する季節はドライアイにも注意が必要。



### ① こまめに水分を摂る

喉や唇が乾燥していると感じた時には、すでに身体も乾いている。就寝前・起床後・入浴後などにはコップ1杯の水を飲もう。

### ② エアコン使用時は加湿器を使用する。ない場合は、濡れタオルを干す、もしくはコップに水をはっておく。

### ③ マスクをつける

自分の吐く息に含まれる水分によって喉の乾燥を防ぐ効果がある。



### ④ お風呂はぬるめで、肌はゴシゴシこすらない。入浴後は肌の保湿を忘れずに。

熱い湯に長時間浸かると、肌の保湿成分がお湯に溶け出してしまう。乾燥がひどい人はぬるめのお湯で10分以内の入浴にしておこう。また、ゴシゴシ肌をこすると肌は傷みやすくなるので、乾燥しがちな人は脇の下、陰部とお尻、足の裏等を石けんの泡で洗うだけにして、他はお湯で流す程度に。入浴後は保湿成分の入ったクリーム等で肌に潤いを与えることも忘れずに。



## 冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くなっていませんか？太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。



### 不足するもの① ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びることと体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。

### 不足するもの② セロトニン

日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。

生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間を作りましょう。食べ物からとることもできます。

ビタミンD
きのこ類、魚 など
セロトニン
肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます

### 肌がかさつく

空気の乾燥により体表の水分が発散し、皮膚が乾燥する。また、冬場は皮脂や汗の分泌量が少なくなり、肌を保湿から守る“天然の保湿クリーム”が少なくなる。



### 知識 カミソリを使うとき…

カミソリの刃を肌に対して剃ってない？カミソリはヘッド部分（刃の周りのプラスチック部分）をベタッと肌に沿わせれば、刃が毛だけにあたるように設計してある。「毛に刃を当てて剃ろう」とするのではなく、「肌にヘッドを沿わせてすべらせる」だけにしよう。

