

干支の動物の中で一番ゆっくり動く牛。丑年は先を急がず、  
一步一步着実に物事をすすめるとよいそうです。

3年生はいよいよ入試が近づき、気持ちが落ち着かないかもしれ  
ませんね。入試だけではなく、緊張したり、不安が高まっ  
たりしたときには、ぜひ腹式呼吸をしてみてください。鼻から  
ゆっくり息を吸い、口からさらにゆっくりと、緊張や不安を吐  
き出すイメージで、お腹がぺったんこになるまで息を吐きます。  
5回繰り返しましょう。がんばろうとするとときに緊張するのは  
自然なことです。適度な緊張は集中力を高めてくれます。



## 冬の手荒れを防ごう

感染症予防対策で、一番簡単にでき、必要と言われているのが手洗いです。水は冷たいです  
が、手洗いをがんばっていますよね？学校外では、お店に入るときなど、いろいろな場面でア  
ルコール消毒をすることも増えています。

保健室には指が切れて出血し、ばんそうこうをもらいにくる人がたくさんいます。例年以上  
に手洗いやアルコール消毒の回数が増えたため、手に必要な皮ふのコーティング（皮脂）が落  
ちてしまい、手荒れを起こしやすくなっているようです。

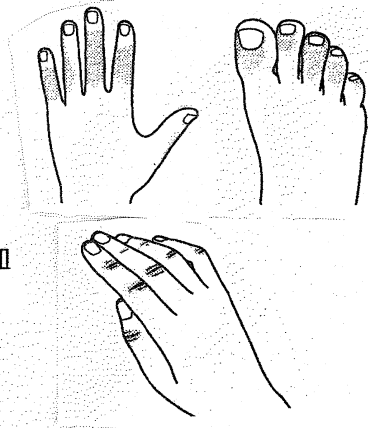
### 冬の代表的な皮ふ病

#### ●しもやけ

寒暖差などで血行不良を起こし、皮ふの組織に炎症がおきて、  
かゆみや痛みが起こります。

#### ●あかぎれ

空気の乾燥により皮ふの表皮がひび割れたり、切れた部分に血  
がにじんだりします。



#### →共通する予防法

- ①手足が冷えないようにする
- ②手を洗ったあとはタオルやハンカチなどでしっかり水気をふき取る（自然乾燥はダメ）
- ③手洗い後や寝る前にハンドクリームなどで保湿をする
- ④熱いお湯で洗わない（体も同じ。皮脂が落ちすぎてかさかさになりやすい）
- ⑤しもやけやあかぎれになってしまったら、皮ふ科で専用の軟こうを処方してもらう

