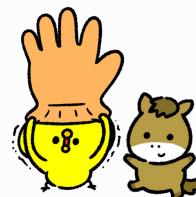


# ほけんだより 1月

令和8年1月8日  
美浦特別支援学校  
保健室

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします。  
冬休みは楽しく過ごせましたか？冬は寒いので動くのが億劫になりがちですが、  
運動・食事・休養のバランスに気をつけて過ごしたいですね。



## 1月の保健目標「乾燥から身を守ろう」

冬は湿度が低くて乾燥しているため、皮膚のかゆみや  
あかぎれなど皮膚の乾燥によるトラブルが起きがちです。  
感染症対策のために手洗いはとても大切ですが、洗い方  
によっては、皮膚トラブルをより起こしやすくなってしま  
うかもしれません。

お湯ではなく水かぬるま湯で手を洗うようにしたり、  
手洗いのあとはハンカチで優しく押さえて水気を拭き取る  
ようにしたりしましょう。



### 口の周りの赤いカサカサ「なめまわし皮膚炎」かも

冬場は乾燥した唇を湿らせようとして、子どもたちがつい舐めがちです。あまり多く繰り返すと  
これが肌トラブルにつながる場合があります。



唇や皮膚を守る皮脂膜が舐め取られるうえ、唾液が蒸発する際に水分  
を奪うため、かえって乾燥が進んでしまいます。加えて、舐めるという  
物理的刺激で口の周りの皮膚が荒れてしまうのです。



ご家庭で  
できるケア

#### 保湿剤を

こまめに塗布する

舐め取られないように、  
寝る前や寝ている間に  
塗るのがおすすめです。

#### 刺激のある

食べ物は避けて

柑橘類や塩分が多いもの  
は刺激になり、炎症が悪  
化する恐れがあります。

#### 水分補給をする

水分不足が乾燥を招きます。  
こまめに水分を摂らせるよう  
にしましょう。

うま  
馬く  
休もう

勉強の合間のリフレッシュ!



#### 深呼吸をする

心が落ち着きます。また、脳に酸素が  
行き渡り集中力が回復します。

#### ストレッチをする

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなって  
体がすっきりします。

#### 好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、  
香りには様々な効果があります。

#### 飲み物を飲む

温かい飲み物は  
リラックス、  
冷たい飲み物は  
気分がシャキッとします。

うまく休む方法を  
取り入れて  
頭と体をリセット  
しましょう