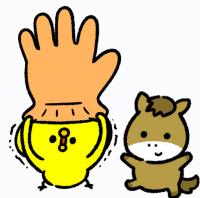


# ほけんたより!



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ひいたします。  
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。

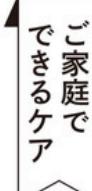


### 口の周りの赤いカサカサ「なめまわし皮膚炎」かも

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ことがあります。



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。



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。



## 馬 うま 休もう キ



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つ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、香りには様々な効能があります。

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きます。

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