

ほけんだより 2月

静岡聴覚特別支援学校
保健室 文責・栗田
令和5年1月27日

静岡県の新型コロナウイルスの感染状況：国評価レベル3(継続) 1月13日～2月10日「医療ひっ迫防止対策強化宣言」

1月に入り、県内の新型コロナウイルス感染者は爆発的に急拡大しており、コロナ受入病院におけるコロナ入院者や救急搬送困難事案の件数は、昨夏の第7波の最高値を上回っています。このように医療提供体制のひっ迫が非常に強まっているため、通常診療にも影響が出ています。



静岡県は、1月13日から2月10日まで「医療ひっ迫防止対策強化宣言」を発出し、一人一人が感染しない・させない取組（自助）と、みんなで助け合い取組（共助）を徹底するよう呼びかけています。

御家庭では、感染しても安心して療養ができるように、鎮痛解熱剤や風邪薬、検査キットを備えましょう。学校では引き続き、換気や手洗い、消毒などの感染症予防対応を行っていますので、健康観察への御協力をお願いします。

2月8日(水)9:40～学校保健委員会「コロナ禍での歯科保健」

学校では、感染症予防のため、給食後の歯みがきを中止して約1年になります。また、コロナ禍でのマスク着用による口呼吸や口周りの筋力低下などの弊害も注目されています。

このような現状を踏まえ、歯みがき習慣や歯科の定期検診の重要性を含め、コロナ禍での歯科保健について、山田学校歯科医を講師に迎え、お話を伺いたいと思います。

事前に出欠席を確認しましたが、欠席連絡をされた方でも、当日参加できそうな方はお知らせください。



乾燥肌(手荒れ・あかぎれ)の人、増加中！

空気が乾燥する冬は、肌もカサカサと乾燥しがちです。

今は手洗いや消毒をする機会が多いので、さらにカサカサして、あかぎれになっている子も多いです。マスクの下で、唇が乾燥している子もいます。

乾燥肌対策として、お風呂はぬるめ(39～40℃)にして、湯船につかる時間は15分ほどが良いとされます。入浴後には、保湿クリームを薄くまんべんなくのぼして塗るようにして、肌を乾燥から守りましょう。肌着は保湿性のある綿の物をお勧めします。暖房のきいた室内は乾燥しやすいので、加湿器を上手に使いましょう。

手荒れのひどい人は、学校でも手洗いの後に保湿クリームを塗りましょう。保健室では、手荒れがひどい場合や唇が乾燥している場合は、ワセリンを塗って対応しています。





2月5日は、ニコニコ「笑顔の日」

心の健康について考えてみましょう ♡

言葉には、言われるとうれしくなったり、心が温かくなったりする「ふわふわ言葉」と、言われると悲しくなったり心が傷ついたりする「ちくちく言葉」があります。ふわふわ言葉は使えば使うほど周りの人も自分も笑顔になれるとても素敵な言葉です。

「ありがとう」「楽しいね」「うれしいね」「がんばっているね」など、人の気持ちを明るくする言葉は、脳をよく発達させると言います。心が豊かになる「ふわふわ言葉」を上手に使って、お互いの気持ちをたくさん伝え合えるようになってほしいと思います。

こころの鬼を追い払おう

2月3日は節分。鬼は外！福は内！と豆をまいて、1年の幸福を願う日です。

この「鬼」は「目に見えない怖いもの」を表します。さて、あなたの中にある「鬼」は何ですか？

失敗するんじゃないか

自分のことが嫌い

怒られたらどうしよう…



怖いものはこころの中に住みつき、あなたを後ろ向きな気持ちにさせてしまうことがあります。

そんなあなたは、自分をほめることを習慣にしましょう。1日の終わりに、「今日もいっぱいがんばった！」と自分をほめてあげるのです。

さあ、言葉の「豆」をまいて、こころの「鬼」を追い払いましょう！



日本には「心の鬼が身を責める」ということわざがあります。自分の悪いところを自分で責めて悩んだり苦しんだりすることを意味していて、心の鬼は「良い心」を表しています。自分の悪いところに気付けるのは「良い鬼」が心の中にちゃんといる証拠なのかもしれません。

2月3日は節分。この日は、病気や災いを鬼に例えて「鬼は外！福は内！」と豆まきをする習慣があります。「心の中の悪い鬼は外！良い鬼は内！」となりますように。

くるくる回して「おりがみ万華鏡」であそんでいます！

冬休みに「おりがみ万華鏡」の動画を見て、その美しさとおもしろさに釘付けとなり、子どもたちに遊んで欲しくなり、早速作って、保健室の前に置いてみました。

同じ形に折ったおりがみを組み合わせて、くるくる回して見ると形が変わり、まるで万華鏡みたいですよ。子どもたちも興味津々。回したり、頭に載せたり、腕に通したりして、楽しんでます。自分で作ってみたいと、挑戦した小学生もいます。次は誰が遊んでくれるか、楽しみにしています。

