

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6年1月26日

新型コロナウイルス感染症は「感染拡大注意報」が発令！

県内では、11月下旬から12月中旬にインフルエンザの流行が「警報レベル」になり、現在も継続中です。また、1月に入り、新型コロナウイルス感染者が増え始め、1月19日に「感染拡大注意報」が発令されました。

まだまだ寒い日が続きます。身に付けた感染症予防対応を心掛け、食事、睡眠をしっかりとって、免疫力を上げましょう。症状があるときには、ゆっくり休みましょう。



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。

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

御家庭で行う乾燥肌対策として、以下のことをお勧めします。

- ① お風呂は、ぬるめ(39~40℃)にして湯船につかる時間は15分ほどにする。
(熱いお湯や、長い入浴は、肌の表面の皮脂が奪われてしまう)
- ② 入浴後には、体を良く拭いて、保湿クリームを薄くまんべんなくのぼして塗る。
- ③ 肌着は保湿性のある綿の物を選ぶ。
- ④ 暖房のきいた室内は乾燥しやすいので、加湿器を上手に使う。
加湿器が無いときは、濡れタオルを置いたり、温かい水分をとったりすることも良い。



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れるように御準備ください。傷があるときには、香料が入っていないクリームを使いましょう。

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。



かくれ脱水にご注意

「脱水は夏に起こるもの」？



いいえ！
実は冬も要注意。

空気が乾燥する

汗をかいていなくても、呼吸や皮膚からの蒸発などで体の水分は奪われています。空気が乾燥する冬は、こうした汗以外の形で水分が失われがちです。

水分補給をサボりがち

あまり汗をかかないため「水分補給しなきゃ」という気持ちが起こりにくいうえに、手軽にとれる冷たい水は体が冷えてしまうので敬遠されがち。でも、人間の体に必要な水分量は冬でも同じなのです。

かくれ脱水にならないためには、のどが渴いたと思っていなくても、こまめに水分補給をするのがコツ。意識してみてくださいね。





心の健康について考えてみましょう

言葉は不思議なもので、たった一言で、相手をうれしくさせたり、安心させたりすることもあれば（ふわふわ言葉）、悲しませたり、不安にさせたりすることもあります（ちくちく言葉）。「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。

大切なのは「言葉を選ぶ力」です。自分が選ぶ言葉次第で、相手の気持ちが変わります。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。



心の鬼を追いかたう

2月3日は節分です。病気や災難、邪気が家から出るように「鬼は外」、幸せが家に来るように「福は内」と豆をまきます。家から追い出したい「鬼」ですが、実はみなさんの心の中にもいることがあります。

例えば、

好き嫌いの鬼

いじわる鬼

忘れ物鬼

なまけもの鬼

夜ふかし鬼

勉強嫌いの鬼



いろいろな鬼がいますね。みなさんの中にはどんな鬼がいますか。この機会に、自分の心の中にある鬼を想像してから豆まきを行い、鬼を退治して、福を呼び込みましょう。



花粉が飛び始める1~2週間前には、治療を始めましょう！

私たちの体には「免疫」があり、体の外から入ってきた細菌やウイルスなどの病原体や、がん細胞などから体を守る仕組みがあります。しかし、免疫がうまく働かず、体にとって問題がないものを悪いものと勘違いして、体の外に出そうとする反応を「アレルギー反応」と言います。

これからの季節、鼻水やくしゃみのほかに、目のかゆみなどがある場合は、花粉症対策をしましょう。大切なことは、アレルギーの原因を探し、対処方法を知ることです。

体の中にアレルギーの原因物質が入らないように、外出時は服装に気を付け、家の中に持ち込まないことが大切です。

治療は早めに始め、強い症状が出ないようにしましょう

