ほけんだより2月

令和４年１月２８日
板野支援学校
第１保健室

新しい年になって１ヶ月がたちました。寒い日が続いていますが，児童生徒のみなさんが，寒さに負けずに活発に活動している様子は，本当にたのもしく感じます。毎日，保健室から応援しています。

１月から全国で新型コロナウイルスの感染者数が急増しています。引き続き，毎日の健康観察と，感染予防の行動を続けていただきますようお願いいたします。

続けよう！感染予防対策！

２月は生活習慣病予防月間

生活習慣病とは，毎日の良くない生活習慣が原因となって起こる病気（がん，高血圧，糖尿病など）のことです。生活習慣病を防ぐには，食事，運動，睡眠が大切です。食事はバランスのとれた内容にすることが大切ですが，特に，とり過ぎを防ぎたい食品があります。『砂糖』『塩』『油』です。今回は砂糖のとり過ぎを防ぐ工夫を紹介します。

砂糖のとり過ぎをおさえるには

糖分の多い清りょう飲料などは、コップに必要な分だけついで、飲むようにしましょう。

また間食であまいおかしを食べるときは、あまくない飲み物を飲むようにしましょう。

乾燥や冷えに注意！～冬のスキンケア～

寒くて空気が乾燥している今の時期は，あかぎれやひびわれ，しもやけなど，肌に関するトラブルが増えます。感染症予防のために手洗いや消毒なども１日に何回もしているので，さらに肌が荒れやすくなっています。肌がトラブルをおこしているところに，消毒液などが触れると，しみて痛みます。皮ふから水分が流れ出ないようにして，健康な肌を保つよう心がけましょう。

清潔を保つ

汚れがついたままの肌は，かゆみが出やすくなるので，清潔にしておきましょう。

洗うときはゴシゴシこするのではなく，石けんを泡立ててやさしく洗いましょう。

保湿をする

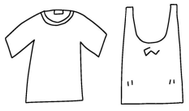
皮ふの水分を補うために保湿剤は効果的です。ただし，保湿剤の種類や個人の体質によって肌に合わないこともありますので，肌が弱い人は皮ふ科で相談してみましょう。

しもやけを予防する

しもやけは，冷えにより手足の先の血のめぐりが悪くなっておこります。手ぶくろやくつ下で手足を冷やさないようにしたり，手足がぬれたときはすぐに拭くようにして，しもやけを予防しましょう。また，マッサージや体を温める食品をとることも血のめぐりをよくします。

刺激を少なくする

清潔を保つことは大切ですが，肌が乾燥気味の人は，入浴のときは，洗浄力がゆるやかで刺激の少ないもの使い，よく泡立てて，手で優しく洗う程度で十分です。また，直接肌に触れる衣類は綿素材がおすすめです。しめつけ感があったり，チクチクするものはさけましょう。

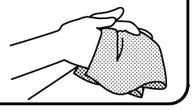


爪を切っておく

乾燥した肌は，少しの刺激で傷ができてしまいます。爪が長く伸びたままでいると，爪によるひっかき傷ができやすくなります。爪を切って，短めにしておきましょう。

ぬれたままにしない

手を洗ったあと，ぬれたままにしていると，乾くときに肌の水分もうばってしまうので，乾燥しやすくなります。清潔なタオルやハンカチで水気が残らないようにふき取りましょう。



＊2月の保健行事＊

１日　体重測定
２４日　生徒保健給食委員会（プリント配付）