



令和8年1月14日

岐阜清流高等特別支援学校 保健室

【今月の保健目標】

教室の換気を徹底する

明けましておめでとうございます。冬休みは元気に過ごせましたか？今年もみなさんが健康に学校生活を送れるようサポートしていきます。まずは休み明け、生活リズムを整え、感染症に負けない身体を作りましょう。今年もよろしくお願いします。



生活リズムを整えよう

冬休み明けは、生活リズムの変化により、体調を崩しやすくなります。また、冬の時期は日照時間が短くなり、日光を浴びる時間が少なくなるため、体内時計が乱れやすくなります。休日にも早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、徐々に正しい生活リズムを取り戻していきましょう。

寒くてもすっきり起きる 3つのコツ

寒い朝に暖かい布団から出るのは苦痛ですよね。その苦痛を和らげるコツがあります。

上着やスリッパなどを近くに置く	部屋を暖める	カーテンを開ける
立ち上がっても寒いとまた布団に入りたくなるので、寝る前に上着などを手が届く場所に置いておきましょう。	部屋が寒いと布団から出るのに気力が必要です。起きる30分くらい前に暖房のタイマーをセットしましょう。	人は朝日を浴びると、睡眠を促すホルモンのメラトニンの分泌が抑制され活動モードになると言われています。

どれもすぐできるので実践してみてください。

手のケアをしよう

冬は乾燥した空気により、皮膚トラブルが起こりやすい季節です。保健室では手のあかぎれ、さくれによる出血で来室する生徒が増えています。特にあかぎれは治りにくく、放っておくと、傷口から菌が入り、さらに悪化してしまいます。また、専門コースの授業や企業内実習で製品や道具に血がついてしまったりははいけません。保湿クリームを使用したり、手洗いの仕方を工夫したり、皮膚の乾燥を予防しましょう。また、あかぎれができてしまった場合は保湿クリームや薬を塗った後に絆創膏などを貼り、適切なケアを行いましょう。

【あかぎれの対策方法】

①保湿クリームの使用

皮膚が乾燥しないように保湿クリームをこまめに塗りましょう。保湿クリームは薬局などで買うことができます。なかなか改善しない場合や症状が悪化する場合は皮膚科など病院を受診し、薬を処方してもらいましょう。

②手洗いの工夫

寒い冬はお湯で手を洗いたくなりますが、お湯で手を洗うと、手の表面の皮脂が失われ、手を乾燥させてしまいます。冬の手洗いはぬるま湯を使用することが望ましいです。



爪のケアもしよう

冬の乾燥した空気は、皮膚だけでなく爪の表面も乾燥させてしまいます。その結果、爪が割れやすくなり、けがにつながります。手と同様に爪のケアも行うことが大切です。また、深爪が怖くて、なかなか上手に爪を切れないという声もあります。そのような場合は、爪切りのやすりなどを活用し、爪を整え、清潔に保ちましょう。



1年で最初に爪を切る日とされていたのはいつ？

1 1月1日 **2** 1月7日 **3** 1月10日

答えは **2** の1月7日。この日は健康を願って「七草がゆ」を食べる日でもあります。

昔は、七草がゆを作ったあとに余った七草を水に入れ、その水に指をつけてから爪を切ると1年を元気に過ごせるといわれていました。



爪が長いと
どうなる？

ボールに爪が
引っかかって、剥がれたり
突き指をしったりする

爪でひっかいて
友だちにケガを
させてしまう

爪のすきまによごれや
菌、ウイルスがたまり、
病気の原因になる
など

こうしたトラブルから身を守るためにも、普段から爪を整えておきましょう。

まだまだ換気は必要です…



新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスはまだまだ流行しています。寒い季節のため、つつい窓を開けるのをためらいがちですが、感染症を予防するためにも、換気を行い、新鮮な空気に入れ替えましょう。換気を行う時は、対角線上にある窓やドアを開けることで空気の通り道ができ、より効果的に空気を入れ替えることができます。正しい換気を行い、新型コロナウイルスやインフルエンザに負けない環境作りを自分たちでしていきましょう。

1月17日は「防災とボランティアの日」

1月17日は「防災とボランティアの日」です。昨年は日本各地で地震や大雨といった災害が多く発生しました。災害はいつどこで発生するのか分かりません。この機会に家族と避難所を確認したり、非常用持ち出し袋を用意したり、災害への備えを十分に行いましょう。また、薬を服用している人は災害に備えて、数日分予備として持ち歩くことも大切です。

災害のとき
自分にできること

1月17日は「防災とボランティアの日」。災害から命を守るための行動や、助け合う心を思い出す大切な日です。



被災直後

地震など、災害はいつ起こるかわかりません。そんなとき、みなさんにもできることがあります。地震のときは頭を守るなど、大切なのは「自分の身を守ること」です。

この機会に、いざというときに自分にできることをシミュレーションしたり、家族と相談したりしましょう。

避難後

避難所で、安全が確保でき、自分の心にも体にも余裕があるときは、周りを見回してみましょう。

- 小さな子と遊ぶ
- 掃除や整理整頓
- 物資などを運ぶ
- など

