

保健だより



なるときょういくだいがくふぞくとくべつしえんがっこうほけんしつ
鳴門教育大学附属特別支援学校保健室

はや早いもので、今年も残り1カ月となりました。今月は授業参観や表現会(学校祭代替)がありますね。みなさんの日頃の学習の成果を存分に発揮する機会です!体調管理に気を付けて、当日を迎えましょう。



保健関係の予定

令和3年12月

- 2日(木) 高等部発育測定
- 3日(金) 小学部発育測定
- 7日(火) 中学部発育測定

令和4年1月

- 12日(水) 高等部発育測定
- 13日(木) 中学部発育測定
- 14日(金) 小学部発育測定
- 18日(火) マラソン前健康診断

かぜやインフルエンザなどで体調をくずす人が増える季節です!

朝の健康観察と検温をしっかり行い、無理な登校は控えていただくようお願いします。かぜをひいたら、長引かせないためにも、次のように家でゆっくり過ごしてくださいね。

家で安静に過ごし、こまめに水分補給をしましょう。

食欲がない場合は、消化のよいものや、のどごしのよいものを、食べられるだけ食べましょう。

汗をかいたら着替えをし、気温に合わせて衣服の調節をしましょう。

室内の換気と湿度には十分気をつけましょう。

3つの「首」をあたためよう

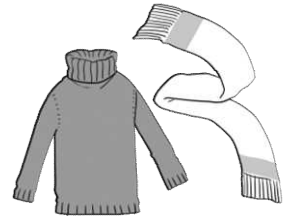
寒い冬でも元気に過ごしましょう。かぜなどひかないように食事や睡眠に気をつけることも大切ですが、寒さから身を守るための服装にも気をつけましょう。

「首、手首、足首」にある
大きな血管をあたためる
ことによって、指先や
足元の冷たさがおさま
るといわれています。



「首」をあたためる

体温であためられた空気が、えりから出ていくと、かわりに冷たい空気が入ってきます。せっかくのあたたかい空気が逃げてしまわないように、マフラーなどでふたをしましょう。



「足首」をあたためる

厚手の靴下、レッグウォーマー、カイロを靴下に貼るなどの工夫ができます。ふくらはぎをあたためるのも効果的です。



「手首」をあたためる

服でかくれているので意外に見落とされがちです。長めの手袋をしましょう。最近はハンドウォーマーなども売られています。



乾燥から手肌を守ろう

寒い季節によく見られる「ひび・あかぎれ」。手指の皮膚がぱくっと割れ、つらい痛みや悩む人が増える季節です。ひどくなる前にしっかりケアしましょう！



☆ポイント1 水に濡れたら、すぐにタオルでやさしく拭き取る。

皮膚を濡れたままにしておくと、水分が蒸発するときに皮膚の水分まで一緒に蒸発してしまいます。

☆ポイント2 保湿ケアをこまめにしっかりとこなう。

保湿クリームなどの保湿剤をこまめにぬることで効果があります。

