

# 保健だより7号

令和8年 1月

岡山瀬戸高等支援学校



感染症

3学期がスタートしました。元気に冬休みを過ごせたでしょうか。

今年の干支である午年の「午（ご）」という字には力強さや行動力、豊かさといった意味合いがあるそうです。まだまだインフルエンザは流行期にありますが、あらゆる感染症を予防しながら、心身共に健康に過ごし、飛躍の一年にしていきたいですね。

身体測定



1年生:1/9(金)3・4限目

身長・体重のみ行います

2年生:1/7(水)3・4限目

3年生:1/8(木)1・2限目



昨年4月～12月までの保健室来室は**880件**でした。

外科の来室(284件)のうち、最も多かったもの



1 爪・皮膚症状 **68 件**

2 疼痛(痛み) **44 件**

3 打撲 **37 件**



爪・皮膚症状の主なものとしては、さかむけ、あかぎれ、爪割れ等が多くみられました。寒い時期は手指が乾燥しやすく、気づいたらさかむけに…なんてことはありませんか？

さかむけは、爪周りの皮膚が部分的にむけて、はがれてしまっている状態のことです。皮膚が乾燥すると、硬くなって柔軟性がなくなるため、細かなひび割れが起きやすくなります。

防寒対策はもちろん、保湿クリームによる日々のケアが大切です。また、入浴時の軽いマッサージや、手洗い後の水分の拭き取り、バランスのよい食事を心がけ、皮膚のバリア機能を低下させないことが大切です。できるところから実行してみてください。

## からだも乾燥します！

空気が乾燥し、手やくちびるも乾燥しやすい季節ですね。ハンドクリームやリップクリームを塗って、乾燥をふせぎましょう。また、鼻やのど、気管にあり、からだの中に入ってくる細菌やウイルスを粘液でキャッチする「線毛」という部分が乾燥によって活発に働けなくなります。水分をとったりマスクをしたりすると、水分と保湿によってのどの線毛の活動が改善されます。夏だけでなく、冬も水分をとることが大切なのです。

## 病気の治療がまだ済んでいない人は受診をしましょう

2学期に「受診のお知らせ」を渡した人で、まだ受診が済んでいない人は、早めに受診を済ませましょう。受診後は保健室へ用紙を提出してください。



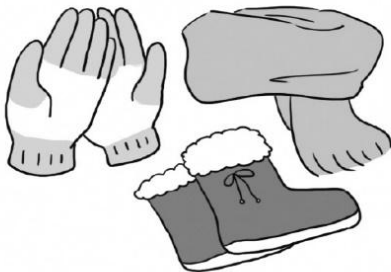
## 実習が始まります

1月26日からは、1、2年生の現場実習が始まります。寒い時期の実習なので、普段の登下校と同様、防寒対策をしっかりとって体調管理に努めましょう。

# 寒～い!! あなたに…衣類の工夫

### ■服と服の間に「空気の層」をつくる

重ね着をすると空気の層がいくつもできるので、あたたかくなります。半袖のTシャツ1枚の上に厚手のダウンジャケットを着たら、あんまりあたたかくない…そんな経験がある人、いませんか？

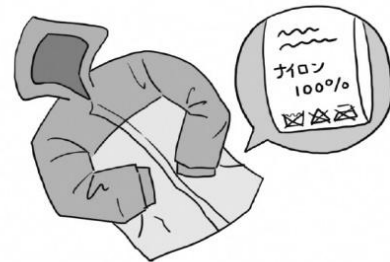


### ■「くび」の保温を心がける

首にはマフラーやネックウォーマー、手首には手袋、足首にはブーツや厚手の靴下などで保温。とくに首は皮膚のすぐ下に太い血管が通り、熱が逃げやすいところです。ここをカバーするだけでもずいぶん違いますよ！

### ■衣類の「素材」をチェックする

着るものの生地の高さに加えて、風の通しやすさがポイント。冬の定番・毛糸のセーターも、いちばん上に着るとあたたかさは今ひとつかも？ 例え、上着にナイロン素材のものを羽織ると風を通しにくくなります。

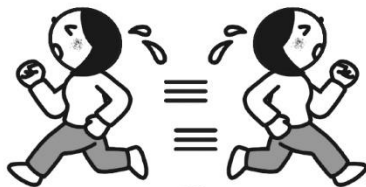


\*\*\*\*\*

## 夏バテならぬ 冬バテ って知っていますか？

### 【主な原因】

①忙しさ  
ストレスがたまり、  
いつも緊張状態で  
休まらない



②寒さ  
冷えて血行が悪くなる



③筋肉が衰える  
運動量が減るため



④日の短さ  
太陽の光をあびない  
ことによる不調



### 【主な症状】

・イライラする ・疲れやすい  
・寝つきが悪い ・肩などがこる  
・おなかの調子が悪くなる  
・免疫力が低下して、かぜなどに  
かかりやすくなる



### 【予防・解消するには】

・気分転換をする  
・からだを動かす  
・お風呂に入って温まる  
・からだを温める食事をする



\*\*\*\*\*