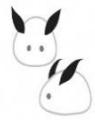


保健だより7号

令和8年 1月

岡山瀬戸高等支援学校



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。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、硬くなつ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。



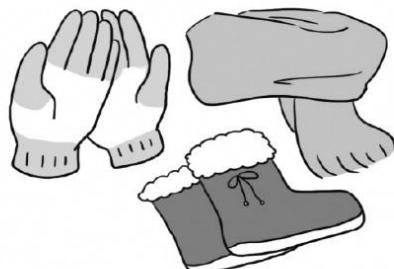
実習が始まります

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して体調管理に努めましょう。

寒~い! あなたに…衣類の工夫

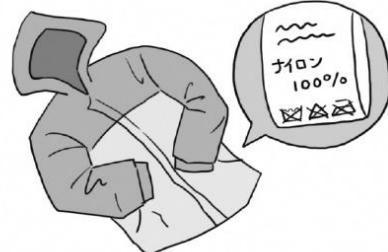
■服と服の間に「空気の層」をつくる

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あり、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

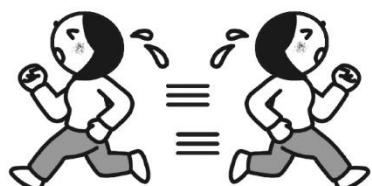
着るもの生地の厚さに加えて、風の通しやすさがポイント。冬の定番・毛糸のセーターも、いちばん上に着るとあたたかさは今ひとつかも？ 例えば、上着にナイロン素材のものを羽織ると風を通しにくくなります。



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

