



香川県立高松養護学校
保健室
令和5年1月号

あけましておめでとうございます。年末年始は楽しく過ごせましたか？

新しい1年が始まりました。皆さんは、今年の目標や計画は立てましたか？よく耳にする『一年の計は元旦にあり』という言葉がありますが、これは「何事にもまず初めに計画を立てることが大事」という意味です。おぼろげでも、何かしらの目標をもとに計画を立ててみましょう。ゆっくりでも一步一步着実に進んでいけるよう、保健室からも応援しています。



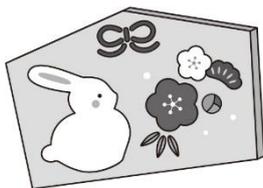
1月の保健行事

月 日	項 目	対 象
1月11日(水)	体重測定	小学部
1月12日(木)	体重測定	中学部
1月13日(金)	体重測定	高等部
1月20日(金)	生徒保健委員会	対象者

スクールカウンセラー来校日

1月24日(火)9:00~11:30

いけのうえみな
池上美奈先生によるカウンセリングがあります。
ご希望される方は保健室までお声がけ下さい。



「こたつにみかん」 の理由

こたつの上^{うへ}にみかん^{みかん}がある様子^{ようす}を見たことがある人^{ひと}は多い^{おほ}と思います。みかんがよ^よく見^みられるのは、旬^{しゆん}(食べごろ^{たべごろ}の季節^{きせつ})が冬^{ふゆ}だったり、食^たべやす^{やす}かったり^{たり}と、さまざまな理由^{りゆう}からです。また、こたつに入^{はい}っていると、あたたかさ^{あたたかさ}でいつの間^まにか体温^{たいおん}が上がり^あ、水分^{すいぶん}が足り^たりなくなり^なます。そんなとき^{とき}の水分^{すいぶん}ほきゆう^{ほきゆう}にもちようどいいですね。そして、みかんはビタミンC^Cがいっぱい^{いっぱい}！かぜ^{かぜ}予防^{よぼう}などにも効果^{こうか}があります。

心が疲れてしまったときは、ゆっくり休んだり、好きなことをしたり、たくさん笑ってみたりしましょう。体も心も元気になりますよ。もし悩みがあるなら、一人で悩まずにお家の人や学校の先生、友達に相談してみましょう。周りの人に相談しづらいことがありましたら、香川県は教育相談窓口があります。電話相談やメール相談などありますので、選択肢に入れてみてくださいね。

- ❖子ども電話相談(毎日9時~21時) **087-813-3119**
学校生活など、普段の生活の中で心配なこと、悩んでいること、不安なことなど相談できます。
- ❖24時間いじめ電話相談(毎日24時間) **087-813-1620**
いじめの問題に悩む子どもや保護者等が、24時間いつでも相談できる窓口です。
- ❖24時間子供SOSダイヤル(毎日24時間) **0120-0-78310**
いじめ問題やその他の子供のSOS全般について相談できます。
- ❖子どものネットトラブル相談(平日9時から17時) **087-813-3850**
ネットいじめや個人情報の無断掲載などのネットトラブルに関する相談ができます。
- ❖メールで相談したいときは kesoudan@kagawa-edu.jp
学校生活、進路・適性、家庭生活、心と体に関することを相談できます。返信には時間がかかることがあります。
香川県教育センターより



○ 冬の肌トラブルを予防しよう

感染症対策として、皆さんには手洗いを呼び掛けています。しかし、手洗いのあとしっかり水分をふき取らないと、しもやけになったりあかぎれになったりしてしまいます。手洗いのあとは清潔なハンカチやタオルで水分をふき取りましょう。それでも肌荒れしてしまう人は、手洗いのあとは保湿クリームを塗るようにしましょう。



気をつけたい

肌
ト
ラ
ブ
ル

しもやけ

寒さで血液循環が悪くなり、手指や鼻、耳などがはれる。

予防 ○○○○○○

手足を濡れたままにしない。
靴下や手袋が濡れたときは、交換を。

ひび・あかぎれ

乾燥によって肌の表皮が割れる。ひどくなると出血する場合も。

予防 ○○○○○○

手洗いをするとき
は石けんをよく流し、
水気をしっかりふき取る。



あせも

暖めすぎ、厚着のしすぎなどで蒸れる。冬服の素材も原因に。

予防 ○○○○○○

汗はこまめにふき取り、肌を清潔に保ちましょう。刺激にも敏感になるので、保湿を忘れずに。

痛みや暑さなど、自分で上手に伝えられない子どもたちのために、少しでも早く気づいてあげたいですね。

保湿クリームを塗るタイミング

○乾燥を感じた時

手の乾燥を感じたら、保湿クリームを塗りましょう。特に、空気が乾燥する秋から冬は手も同様に乾燥しやすく、日中にかさつきやかゆみが気になれば塗るようにしましょう。

○手洗い後やお風呂上り

手を洗うと石けんによって手のうるおい成分も洗い流してしまっているため、手の水分を拭き取ったらすぐに保湿クリームで保湿しましょう。お風呂上がりも同様です。

○寝る前

日中は油分の多い保湿クリームだとベタベタして気になることもありますが、手を使わない就寝中は高保湿のクリームでしっかりとケアするのがおすすめです。



※教員が児童生徒に対して保湿クリームを塗る場合、病院で処方されたもののみとなります。ドラッグストアなどで第1類～第3類医薬品の保湿クリームを買われた場合、教員が塗ることはできませんので、購入の際はご注意ください（医薬部外品は可）。児童生徒が自分で塗る場合は、制限はありません。

○ こまめに水分補給をしよう

冬はついつい水分補給を忘れがちになってしまいますね。しかし、体が水分不足で乾いてしまうと、体調を崩しやすくなってしまいます。喉が渇いていなくても、時間を決めてこまめに水分補給をしましょう。

鼻やのどの粘膜の下には、「^{せんもう}線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがびっしりと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動かなくなってしまいます。すると、ウイルスが体の中に入り込み、体調を崩しやすくなってしまいます。



ふゆ すいぶん ほきゅう わず
**冬も水分補給を忘れず、
しっかりカゼ予防を
しましょう。**

