



香川県立高松支援学校
保健室
令和6年1月号



あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。

皆さんは、今年の目標を立てましたか？どんな目標を達成するためにもコツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康な心と体が必要です。今年も、規則正しい生活を心がけて元気に過ごしましょう。

皆さんの毎日が、充実した日々になるように応援しています。



1月の保健行事



月日	項目	対象
1月10日(水)	体重測定	小学部
1月11日(木)	体重測定	中学部
1月12日(金)	体重測定	高等部
1月16日(火)	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19日(金) 13:00~16:30

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

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。体も心も楽になりますよ。

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。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。

今年は何が「おめでたい」？

年が明けて、「あけましておめでとう」と挨拶した人も多はず。



でも「おめでとう」ってどういう意味か、考えたことはありますか？

もともと「めでたい」は「愛でる」とそれを強調する「いたし」から来ていると言われます。とってもすばらしい！という意味なんですね。そのめでたいには「芽出度い」と当て字をすることもあります。春に作物の「芽」が「出」て育ってくれることをみんな心から喜び合ったからです。

今年、みなさんにはどんな「芽」が出るのでしょうか。できるようになったこと、新しく気づいたことは、きっと全て将来何かの可能性につながっていく芽吹きです。友達でも自分でもそんな芽に気づいたら、

「おめでとう！」の気持ちで喜んであげてくださいね。



- ❖子ども電話相談（毎日9時～21時） 087-813-3119
学校生活などの普段の生活の中で心配なこと、悩んでいること、不安なことなどを相談できます。
- ❖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どもの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～17時 年末年始除く）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 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。

○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。それでも肌が荒れてしまう人は、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いです。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がり

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。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものが生えています。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。

のど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。

