



令和4年2月1日
都立八王子西特別支援学校
校長 井上 美保
保健室 柳野・野間

2月4日は「立春」です。暦の上では春になりますが、まだまだ寒さの厳しい日が続いています。衣服で体温調節をし、睡眠、食事をしっかりととりましょう。

新型コロナウイルス感染症も依然として収束の兆しが見えません。また、インフルエンザなどの流行る季節となっています。これまでと同じように手洗い・うがい・咳エチケットなどの対策をしっかりと行い、体調が悪いな…と思ったら無理をせず、早めに休息をとりましょう。

2月の保健行事

- 4日（金） 小高体位測定
- 7日（月） 小低体位測定
- 9日（水） 療育相談
- 16日（水） 高3薬物指導
- 25日（金） 高1 歯科保健指導

<療育相談について>

今年度最後の療育相談になります。お子さんの心身の状態とそれに伴う問題行動の理解・解決を目的として、学校医である精神科医との面談の場を設けております。御希望・御質問等ありましたら担任を通して、保健室までお声掛けください。



冬休みの健康調査、 御提出ありがとうございました

3学期の始めに提出をお願いした「冬休みの健康調査」の結果が出ましたのでお知らせします。

特に多かったのは、風邪でした。鼻水や咳、中には嘔吐を伴った症状も見られました。

その他は外傷やてんかん発作、皮膚疾患です。御協力していただき、ありがとうございました。

新型コロナウイルス感染症に加え、風邪やインフルエンザが流行る季節となってまいりました。今後も、健康と安全により一層配慮していきたいと思っております。御協力いただき、ありがとうございました。

鬼は外 福は内 鬼はどこにいる？

節分の掛け声で「鬼は外」を先に言うのは、鬼を追い出して福を呼び込むためです。誰でも、人には言えない、悪い気持ちを持っているもの。それを鬼に例える人もいます。「嫌い」「うらやましい」「なまけたい」などなど。追い出せる鬼ばかりでもありません。心の中で鬼が大きくなっていくときは、ちょっと気分転換をすれば、その鬼が小さくなったり横にどいてくれたりするかも。福が入り込む場所を作れるように、上手に付き合っていきたいですね。



寒〜い季節の健康トラブル対策

しもやけ

なぜ起こる？

- 寒さで血行が悪くなって炎症を起こします。



起こりやすいのは？

- 手足など血管の細いところや、耳たぶ・鼻先など、冷たい空気にさらされる部分。
- 1日の気温差の大きな時期。



対策は？

- お風呂で温めながら、やさしくマッサージ。
- 症状がひどいときは、皮膚科へ。



くちびるの荒れ

なぜ起こる？

- くちびるは、水分を保つ角質層が薄く、表皮をおおう皮脂膜がないため、乾燥しやすいのです。



起こりやすいのは？

- 空気が乾燥しているとき。
- 水分不足のとき。
- 体調が悪いとき。



対策は？

- リップクリームは表面を保護し、水分の蒸発を防ぐ効果があります。

手足が冷たい

なぜ起こる？

- 寒いときは、体温が下がるのを防ごうとして、体の中心部に熱を集めるので、体の端に近い手足は血流が悪くなり、冷たくなります。



起こりやすいのは？

- 体が寒さを感じたとき。
- 下着や靴で体をしめつけているとき。



対策は？

- ぬるめのお風呂にゆっくりつかって、全身を温めましょう。



低温やけど

なぜ起こる？

- 熱さを感じない程度のものに長時間触れて、皮膚の奥まで傷ついた状態です。



起こりやすいのは？

- カイロ、湯たんぽ、ホットカーペットなどの暖房用器具に、直接、長時間触れたとき。

対策は？

- カイロや湯たんぽは、皮膚に直接触れないように。寝るときは感覚が鈍るので、特に注意が必要です。

