



ほけんだより

令和6年度 1月14日
伊勢崎特別支援学校
ほけんしつ

2025年へび年になりました。蛇は脱皮をすることから、新たな挑戦や変化に前向きになるといわれています。みなさんも、新しいことに前向きにチャレンジして、さらなる成長をしていってほしいです。またチャレンジと一緒に、これまで通りの手洗い・マスク等の感染対策も続けていってもらえると嬉しいです。

手荒れ対策しよう！

寒くて乾燥する冬になり、手荒れをしやすい季節になりました。保健室でも、あかぎれ、手の乾燥、ささくれでの来室も多くなっています。そこで、今回は手荒れ対策をまとめてお伝えします！

**泡だてた
せっけんで
ていねいに手を洗う**

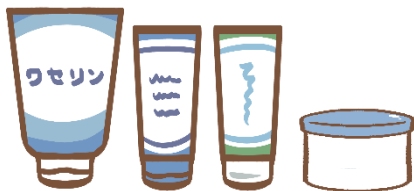
**手を洗ったら
すぐに拭く**

水をよく吸うハンド
タオルがオススメ

**保湿剤・
クリームで
毎日ケア**

<保湿剤はベタつくから嫌い??>

最近、ベタつかないものや、すぐにサラサラになる保湿剤もあります♪
薬局のテスターなどで自分に合ったクリームを探してみるのもいいですね。



<保湿剤の選び方>

自分の症状にあった保湿剤を選びましょう。

水分を保つ → **ヘパリン
類似物質**

肌のバリアアップ
皮膚を柔らかく → **ワセリン**

<ハンドクリームを塗るタイミング>

①手を洗った後



②お風呂の後



③寝る前



入浴後5~10分以内がおすすめ

それでも症状が良く
ならない時は、皮膚科
か小児科へ！



あなたの疲れは、どこに出る！？

イベントもりだくさんの冬休みが終わり、学校生活が始まりました。休み明けは疲れが出やすいときでもあります。疲れの出方は人それぞれですが、下のチェックシートのA～Dの中で、一番多くチェック☑がついたものが、あなたの疲れが出やすい所です。おうちの人と一緒に確認してみましょう。

A


毎日楽しい

朝、気持ちよく起きられる

授業に集中できる

好きなことに熱中できる

「まあ、いいかあ」と思える



B


肩がこる

おなかの調子が悪い

よく頭が痛くなる

すぐに疲れてしまう

体が緊張している



C


うまく集中できない

何をしても楽しくない

何でも悪い方に考えてしまう

イライラする

すぐに落ち込んでしまう



D


夜なかなか眠れない、寝た気がしない

食欲がない・食べ過ぎてしまう

やつあたりしてしまう

すぐにカーッとする、キレてしまう


学校に行くのがつらい・面倒臭い



それぞれのタイプに合った対応をするのがおすすめです。A～Dの中で一番多くチェック☑がついたところのアドバイスを参考にしてみてくださいね。

A が一番多かったあなたは…


今のあなたはとってもよい調子です！適度にストレス解消をしながら、この状態を保っていきたいですね。



B が一番多かったあなたは…

疲れが「体」に出ているみたいです。体をリラックスさせてあげましょう。


→ のんびりお風呂に入る、よく寝る
好きな物を食べる
ストレッチをする



C が一番多かったあなたは…

疲れが「心」に出ているようです。まずは気持ちがあんしんできるように、環境を整えてみましょう。

→ 落ち着ける場所を作る
信頼できる人に話す
友だちと楽しいことをする



D が一番多かったあなたは…

疲れが「行動」に表れているようです。心も体も疲れ気味で、本来のあなたではいられなくなっているのかも。

→ 信頼できる大人に相談する
生活リズムを一定にする
外遊びをする

