



2月

# ほけんだより

令和6年度 2月 3日  
伊勢崎特別支援学校  
ほけんしつ

2月は立春を迎えることもあり、だんだん暖かい日も増えてきました。暖かくなると過ごしやすくなり嬉しいですが、花粉の飛散も気になる季節です。花粉だけでなく、引き続き感染症にもご注意ください。幸い本校では大きな感染拡大はありません。保護者の皆様の丁寧な体調管理に感謝いたします。

## ゆっくりお風呂に入ろう！

冬のお風呂は温まりとても気持ちがいいものですが、脱衣所が寒かったり、浴室が寒かったりすると入ることが億劫になってしまう…ということがあるかもしれません。最近では「風呂キャンセル界隈」という言葉も流行しているようです。「今日はシャワーだけで済ませてしまおう！」そう思う日もあると思います。ですが、湯船に入ることのメリットはたくさんあるのです。

まず、ストレス緩和の効果があります。湯船に入ると副交感神経が刺激されリラックスできます。さらに身体が温まっていますので、良質な睡眠にもつながります。その他にも、浮力効果で筋肉の緊張が緩和し心も身体もリラックスすることができます。水圧効果により、血流が促進され疲れをとることができます。最後に紹介するのは温熱効果です。身体が温まり汗をかくことで心も身体もリラックスすることができます。

この他にもたくさんのメリットがありますので、ぜひ入浴を楽しんでください。



## にゆうよくほうほう おすすめの入浴方法

### ★ 半身浴より全身浴

肩までお湯に入ること、上に書いてある入浴の効果をよく感じられます。

※心臓や肺に病気がある場合は医師に相談しましょう。



### ★ 入浴前後の水分補給

200ml（コップ1杯分くらい）を入浴前後にとれるといいです。おすすめはノンカフェインでミネラルの入った麦茶です。



### ★ 湯船は40℃くらいのぬるま湯

熱すぎないお湯は、リラックスモードにしてくれる副交感神経のスイッチをオンにしてくれます。

### ★ お風呂に入ったら保湿も忘れずに

乾燥は痒みにつながりますし、今の時期は空気も乾いていて肌も乾燥しやすいです。入浴後にはクリームなどで保湿をするといいでしょう。



# ♡「ふわふわことば」で きもちを つたえよう♡

ふわふわのハリネズミちゃんがバレンタインチョコを渡しに行くよ。言われたら嬉しい「ふわふわ言葉」を選んで、ゴールまでいこう。言われたら悲しい「チクチク言葉」を選んでしまうと、ハリネズミちゃんはチクチクになってしまうよ。ふわふわのままゴールまで行けるかな？

