



# ほけんだより

令和8年1月19日  
伊勢崎特別支援学校  
ほけんしつ

昨年は大変お世話になりました。本年もどうぞ、よろしくお願いします。

あっという間の冬休みが終わり、新たな気持ちで新学期を迎えていることかと思ひます。冬休みは充実したお休みになりましたか？休み中の生活リズムが抜けていないお子さんもいるかと思いますが、少しずつ学校のリズムに戻していけるといいですね。3学期も元気にがんばっていきましょう。



かゆみを  
STOP

## 正しいスキンケアで乾燥肌を防ごう



子どもの肌は大人よりもバリア機能が未熟で、刺激を受けやすく、乾燥しやすい状態にあります。保健室でも、この時期になると肌の乾燥やかゆみを訴えて来室するお子さんが増えるのを感じています。乾燥肌を防ぐコツや保湿ケアを実践していただき、この時期を快適に過ごしていきましょう。

乾燥肌を防ぐコツは、「加湿」と「お風呂の入り方」



### ① 加湿器を使用する

気温が低く乾燥する冬は体の血行が悪くなり、皮脂などの分泌量も減ってしまうので、加湿器で空気の乾燥を防ぎましょう。湿度は40～60%程度が目安です。

### ② お風呂でスキンケア

「せっけんの選び方」：敏感肌のお子さんの場合、ボディークリーム等が肌トラブルの原因になることがあります。なるべく刺激の少ないものを選びましょう。

「体の洗い方」：乾燥肌の場合、体をゴシゴシ洗うのは禁物です。タオルや垢すりは使わず、よく泡立ててから手で洗います。せっけんはしっかり洗い流しましょう。

保湿ケアは「朝」と「夜」の2回がおすすめ



### ① 保湿ケアにはワセリン

お風呂上がりにはどんどん水分が飛んでいきます。体をふいたら、早めに保湿をしましょう。夜だけでなく、朝替えるときなどにもケアを。1日2回がベストです。

### ② 塗るときはたっぷりと

ローションやクリームは1円玉くらい、チューブなら人さし指の指先から第一関節くらいの量が目安です。両手のひらに広げたら、全身にたっぷり塗ります。

# 「なめまし皮膚炎」とは？

なめまし皮膚炎は、乾燥した唇をくり返し舌でなめ回すことで、口の周りが荒れてしまっている状態をいいます。空気が乾燥した冬の時期にみられる症状で、「口なめ病」や「舌なめずり皮膚炎」と呼ばれることもあります。



## ◆ご家庭でできるケア◆

### 1、保湿剤をこまめにぬる

なめとらないように、寝る前や寝ている間にぬるのがおすすめです。



### 2、刺激のある食べものは避ける

柑橘類や塩分の多いものは刺激になり、炎症が悪化する恐れがあります。

### 3、水分補給をする

水分不足が乾燥を招きます。こまめに水分をとみましょう。



## 寒い冬をうまく乗り越えよう！



1月5日は「小寒」と言われ、2月3日の節分までの約1か月の間が1年の中でもっとも厳しい寒さになると言われています。

これから寒さの本番を迎えます。寒さ対策ばっちり、この冬をうまく乗り越えていきましょう。

## 暖かく過ごす4つのポイント



### カイロをはる

低温やけどに要注意！



### 重ね着をする



### 温かいものを飲む



### 3つの首を暖める

(首・手首・足首)



### 肌着を着る

肌に直接当たるので、吸水性の高い素材がおすすめです。速乾性の機能もあれば体が冷えません。



### 外側は風を通さない 素材のものを

外の冷たい空気を通さず、中の熱も逃さないため暖かさが保たれます。



### 2~4枚の重ね着を

体の熱が服と服の間にたまり暖かくなるので、着る枚数が少ないと効果が低くなります。