

ほけんだより



令和8年1月 日
唐津青翔高等学校
保健室



少し遅くなってしまいましたが、あけましておめでとうございます。

友達と遊んだり、家族と旅行に行ったり、充実した冬休みを過ごすことはできましたか。今年も午くいきますように願っています。



冬といえば、やはり乾燥が気になる時期。肌トラブルのケアの秘訣を伝授します。



口の周りの赤いカサカサ「なめまわし皮膚炎」かも

冬場は乾燥した唇を湿らせようとして、子どもたちがつい舐めがちです。あまり多く繰り返すとこれが肌トラブルにつながる可能性があります。

唇や皮膚を守る皮脂膜が舐め取られるうえ、唾液が蒸発する際に水分を奪うため、かえって乾燥が進んでしまいます。加えて、舐めるという物理的刺激で口の周りの皮膚が荒れてしまうのです。

ご家庭でできるケア

保湿剤をこまめに塗布する

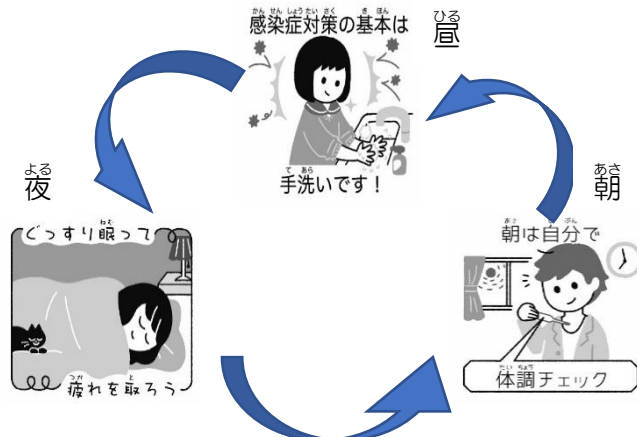
舐め取られないように、寝る前や寝ている間に塗るのがおすすめです。

刺激のある食べ物は避けて

柑橘類や塩分が多いものは刺激になり、炎症が悪化する恐れがあります。

水分補給をする

水分不足が乾燥を招きます。こまめに水分を摂らせるようにしましょう。



感染症が流行する時期です。

各自で、感染症対策をしていきましょう。



トピック 「新年」

1年で最初に爪を切る日とされていたのはいつ？

1 1月1日 2 1月7日 3 1月10日

答えは 2 の1月7日。この日は健康を願って「七草がゆ」を食べる日でもあります。昔は、七草がゆを作ったあとに余った七草を水に入れ、その水に指をつけてから爪を切ると1年を元気に過ごせるといわれていました。

爪が長いとどうなる？

ボールに爪が引っかかって、剥がれたり突き指をしたりする

爪でひっかいて友だちにケガをさせてしまう

爪のすきまによごれや菌、ウイルスがたまり、病気の原因になるなど

こうしたトラブルから身を守るためにも、普段から爪を整えておきましょう。

おもちによる「窒息」を防ごう

お正月といえばおもちですが、弾力が強く、口に入れるとべたっと張りついて飲み込みにくいため、乳幼児にとっては窒息の危険が高い食品です。お正月料理は家族みんなで楽しめるよい機会ですが、3歳くらいまではかむ力が飲み込む力が発達途中のため、おもちは食べさせないようにしましょう。

それ以降で食べさせるときは、安全に食べる工夫を忘れずに。

小さく切る

よくかませる

必ず大人が正面から見守る

また、食べている途中で走ったり笑ったりすると、のどに詰まることがあります。座って落ち着いて食べさせましょう。大人も子どもも安心して楽しいお正月を過ごすために、食の安全にも気を配ってあげてください。



深呼吸をする

心が落ち着きます。また、脳に酸素が行き渡り集中力が回復します。

ストレッチをする

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなって体がすっきりします。

好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効果があります。

飲み物を飲む

温かい飲み物はリラックス、冷たい飲み物は気分がシャキッとします。

うまく休む方法を取り入れて頭と体をリセットしましょう