



保健だより

# てのひら

令和8年1月8日

東京都立高島特別支援学校長

石川 拓

新しい年が始まりました。冬の寒さで体が冷えやすく、体調を崩しやすい季節です。一人一人の体調の変化を大切に見守りながら、無理なく元気に過ごせるようにサポートしていきます。手洗い・うがい、衣服の調節など、日々の小さな工夫と一緒に積み重ねていきましょう。本年もどうぞよろしくお願いいたします。



## 1月の保健行事

- |                 |                      |
|-----------------|----------------------|
| 9日(金) 身体測定(小低)  | 15日(木) 精神科健康相談(対象者)  |
| 13日(火) 身体測定(中)  | 19日(月) 整形外科健康相談(対象者) |
| 14日(水) 身体測定(小高) | 27日(火) 中1歯みがき指導      |

## 冬の乾燥肌にご注意を！



寒くなり、肌のかゆみを訴えて来室する児童・生徒が増えています。

冬は空気が乾燥し、肌の水分が失われやすくなります。そうすると肌を守る働きが弱まり、衣服のこすれや気温の変化などのちょっとした刺激でもかゆみを感じるようになります。かゆみをなくすことは難しいですが、お風呂あがりの保湿や、ぬるめのお湯で体を洗うなど、毎日の小さなケアでかゆみは軽減できます。

冬を元気に乗り切るためにも、肌のうるおいを大切にしましょう。

\*処方された保湿剤であれば学校でも塗布することができます。一度ご相談ください。



くち まわ あか  
口の周りの赤いカサカサ「なめまわし皮膚炎」かも

ふゆ ば かんそう くちびる しめ こ な おお く かえ  
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。

くちびる ひ ふ まも ひ しまく な と だ えき じょうはつ さい すいぶん  
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。

ほ しつざい  
保湿剤をこまめに塗布する

な と  
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。



し げき  
刺激のある食べ物は避けて

かんきつるい えんぶん おお  
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。

すいぶん ほきゅう  
水分補給をする

すいぶん ぶ そく かんそう まね  
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。

ご家庭でできるケア



次ページに続きます

## おもちによる窒息に気を付けよう

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付いて飲み込みにくいため、窒息の危険が高い食品です。食べさせるときは、安全に食べる工夫をしましょう。

小さく切る

よく噛ませる

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。

首を抑えるしぐさ(チョークサイン)を出しているとき、声を出せないとき、顔色が急に真っ青になったときなどは、食べ物などにより気道が塞がれていることが疑われます。そのようなときは大きな声で助けを呼び、119 番通報と AED の搬送を依頼し、直ちに気道異物除去を始めます。

・まずは咳をすることが可能であれば、できる限り咳をさせます。

・咳もできずに窒息しているときは、背部叩打法(はいぶこうだほう)を行いましょう。

【背部叩打法の実施手順】

- ・傷病者が立っている場合や座っている場合は、傷病者の背中側から、片手の手のひらの付け根で、両側の肩甲骨の間を数回以上強く叩きます。
- ・傷病者が倒れている場合は、傷病者を手前に引き起こして横向きにし、自分の足で傷病者の胸を支え、背部を叩きます。



(チョークサイン)



(背部叩打法)

呼びかけに反応がない場合又は、反応がなくなった場合は、ただちに心肺蘇生を開始してください。



冷えは、  
からだ  
に様々な不調を  
ひき起こします。  
あたた  
温かくして  
過ごしましょう。

めん えき りょく てい か  
免疫力の低下

せい り つう あっ か  
生理痛の悪化  
生理不順

ふく つう  
腹痛  
下痢  
便秘



くび かた こ  
首や肩の凝り

はだ あ  
肌荒れ

ね  
寝つけない

めん えき りょく てい か  
免疫力の低下

冷えの原因は、外気温の低さ、運動不足による血行不良、自律神経の乱れなど様々です。

- ・三首(首・手首・足首)を温める。
- ・ストレッチや筋トレで血行促進。
- ・規則正しい生活と睡眠で自律神経を整える。

無理なく続けられそうなところから始めて、体も心も温めて元気に過ごしましょう。

