

ほけんだより 1月



令和7年1月15日
こやの里特別支援学校保健室

あたらしい1年が始まりました。みなさん、どんな冬休みでしたか？生活リズムを整えて、3学期も元気に過ごしましょう！！

3学期も元気に過ごせますように☆ 健康すごろく

よいスタート！

せつけんで
手を洗おう
(まねでもいいよ)



かたあしだ
片足立ちで
10秒キープ！



かいおお しんこきゅう
2回大きく深呼吸。
きぶん
気分すっきり！
2マスすすむ



ぜんいん
全員ストップ！
ことし もくひょう
今年の目標を
はっぴょう
発表しよう！



は
歯みがきを忘れた！
2マスもどる



ゴールまであと
1マス
ガッツポーズを
しよう



ゴール！
3学期も元気に
過ごそう☆



えがお
にこにこ笑顔を
みんなに披露♡
1マスすすむ

かい
3回ジャンプ！または
3回手をたたこう



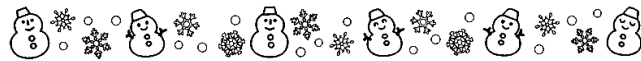
まどをあけて
換気をしよう



た
おかしを食べすぎた！
1回休み



お肌のお手入れについて



空気が乾燥するこの季節は、肌の乾燥が気になる季節でもあります。

子どもは、肌の乾燥を防いだり細菌の繁殖を防いだりする「皮脂」が大人より少なく、肌のバリア機能が不安定です。また、大人よりも肌の水分量が少なく、乾燥しがちです。

スキンケアは、**洗うこと** **保湿すること** このふたつが特に大切です。

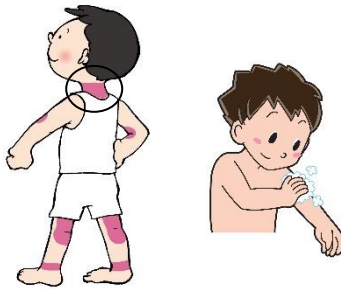
洗う方のポイント

ふわふわ泡でやさしく洗う



ごしごしこすらない！

洗い残しがないかな？
首の後ろ、ひざやひじの裏がわ、足首



しわを伸ばして
あら洗おう！

きれいに洗い流す



保湿剤を塗る時のポイント



たっぷり手に取り、こすらず優しく塗り広げます。
塗り終えた時に、肌がテカっとする、またはティッシュペーパーがつく程度がちょうどいい使用量の目安です。
詳しくは医師、薬剤師の先生に相談しましょう。



保湿剤には様々な種類があります。症状や塗る部位、タイミングなどに応じて選びましょう。

○軟膏：肌を保護する力が強く刺激性は少ないが、伸ばしにくくベタベタしやすい。

○ローション：さっぱりした使い心地でべたつかないが、肌を保護する力は弱い。

○クリーム：軟膏よりべたつきにくい。肌を保護する力は軟膏とローションの中間程度。



思春期のころになると、成長ホルモンの分泌が盛んになり、皮脂の分泌も活発になります。そのため、にきびができやすくなったり、肌荒れしやすくなったりします。だからと言って乾燥させたらいい、というわけではありません。ふわふわ泡で顔や体を洗い、肌の状態にあった保湿剤を使って肌を清潔に保つようにしましょう。規則正しい生活を送ることも、とても大切です。

1月より、精神科（療育相談）校医の先生が変わります

さくやクリニック 中北真由美先生 に来ていただくことになりました。

現在、1月以降の療育相談の日時について相談をしています。しばらくお待ちください。

