

# ほけんだより

12月

令和4年12月1日 かもと稲田支援学校 保健室



## こんげつ ほけんもくひょう かぜ よぼう 今月の保健目標 風邪を予防しよう！

せんげつ しんがた かんせんしゃすう そうか ことし  
先月から新型コロナウイルスの感染者数が増加しており、今年インフルエンザとの同時流行が懸念されています。寒い時期ですが、かんき てつてい しつど かんり ちゅうい  
換気の徹底と湿度の管理にも注意しましょう。

はなみず せき かせしやうじやう ばあい しゅっせきていし  
また、鼻水や咳などの風邪症状がある場合は、出席停止となりますが、びょういんじゆしん けつか  
病院受診の結果、コロナではないと診断され、しょうじやう けいげん どうこう はんだん まよ ばあい がっこう そうだん  
症状が軽減すれば登校できます。判断に迷われた場合は、学校へご相談ください。

## ふゆ かんそう ひふ 冬の乾燥と皮膚トラブル

がっこうでも、からだをかむしっている姿をよく見かけます。



### かんそうはだ おおきる げんいん ○乾燥肌が起きる原因

ふゆば かんそうはだ おおきる げんいん くうき かんそう しつど ひく かんそう  
冬場に乾燥肌が起きる原因は、空気が乾燥し、湿度が低くなるためです。乾燥すると、かさかさして白く粉を吹いたようになります。このまま放置していると痒みがでて、赤いぶつぶつとした湿疹になります。痒くて掻いたり擦ったりすると皮膚のバリアが壊れて、より乾燥が進んでしまいます。

### よぼうほう しょうじやう かいぜんほう ○予防法と症状の改善法

かんそうはだ よぼう ひごころ ほしつ しょうじやう  
乾燥肌を予防するには、日頃から保湿クリームなどを使用することを  
お勧めします。起床後と入浴後(お湯から出て15分以内)の2回塗ると効果的です。

かんそうはだ ほしつ しょうじやう かいぜん おお しょうじやう  
乾燥肌であれば、保湿クリームで症状が改善することが多いですが、湿疹ができると、びょういん しょうじやう ぐすり まいにちしよう ひつよう  
病院で湿疹の薬をもらって毎日使用することが必要になります。



### ほしつ しゅるい ○保湿クリームの種類

ほしつ  
保湿クリームには、①すいぶん ほしつ さよう あるもの(尿素、アミノ酸、コラーゲンなど)、  
②ひふのバリアの成分を補うもの(セラミドなど)、③ひふをおおってバリアのかわりをする  
もの(ワセリン、ボディオイルなど)があります。作用や用途により、使い分けましょう。

# アトピー性皮膚炎 悪化しやすいので要注意！



アトピー性皮膚炎には、ダニやハウスダストなどに対するアレルギー反応の側面と、皮膚のバリア機能低下に伴って生じる側面があります。特に、最近では気温も湿度も低下しているため、皮膚の症状が悪化している人もいます。

アトピー性皮膚炎のある場合は、入浴後に水気を拭き取り、軟膏や保湿クリームを塗る習慣をつけましょう。病院から処方された薬等は、保健室でも預かることができますので、必要な場合は服薬依頼書を提出してください。

## 【軟膏・保湿クリームの管理方法】



- 有効期限を確認し、期限内に使用しましょう。
- 室温が高くなる場合は、成分が分離しないように冷蔵庫で保存しましょう。
- 大きな容器の場合は、直接指で取ると雑菌が入りやすいので、綿棒などで少量とるか、小さな容器に小分けして使用するとよいです。

12月7日(水)

性に関する教育講演会

当日参加も大歓迎！

ご参加ください



事前アンケート結果から、高等部生徒は、自分も相手も大切に方法や異性との付き合い方について学びたいという意見が多かったです。また、保護者からは、「性教育のことはもう少し先のことと思っていた。」「どこまで理解しているかはっきり聞いたことが無い。」など、家庭で性に関する話をするに悩みがあるようでした。

そこで、今回は、『ステキな大人になるために』をテーマに、自分の気持ちに正直になることや同意とはどういうことかなどについてお話いただく予定です。今回の講演会をきっかけに、ご家庭での会話のチャンスにしていいただければと思います。



【講師】 NPO法人せいしとらんし熊本  
やすだ かおり さん(保健師)  
4児の母親で、子どもさんの性に対する関わり方で悩まれていたのがきっかけで、性に関して学ばれたそうです。



NPO法人せいしとらんし熊本の情報は、本校ホームページにも載せています。