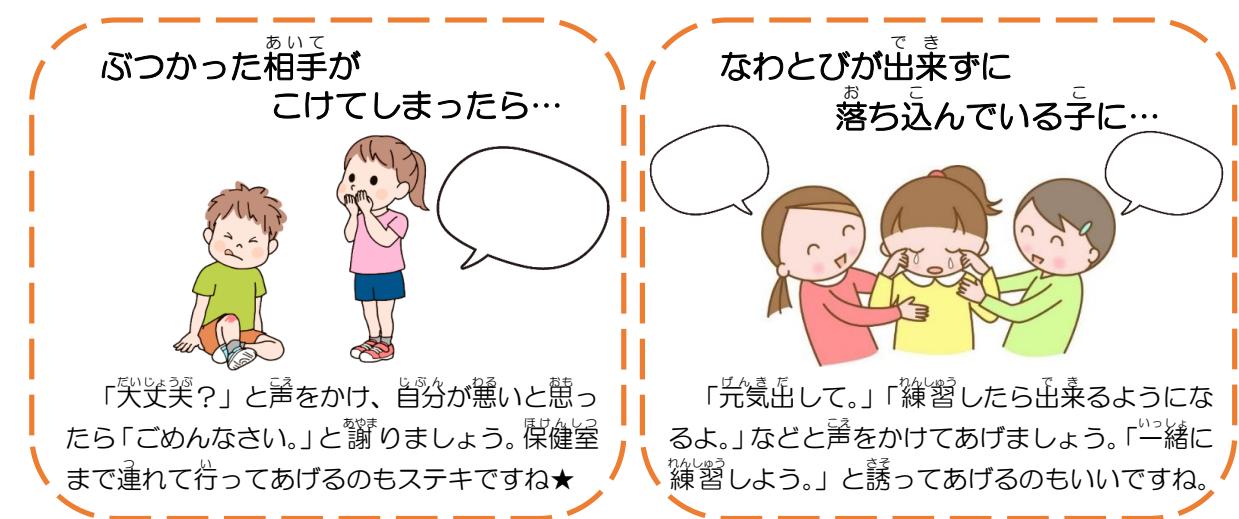


ほけんだより 2月

今日は、2月3日は節分。「季節を分ける」ことを意味するこの日は、病気や災難を鬼に例え、豆をまいて無病息災を願います。でも、豆をまくだけではカゼやインフルエンザのウイルスを追い払えません。手洗いやうがいをして、しっかり予防しましょう。



ちくちく鬼の言葉は、言われるといやな気持ちになりますね。では、次のようなとき、みなさんならどんな言葉をかけますか？ ふわふわ鬼の言葉をヒントに考えてみましょう。



令和8年2月3日
阪南小学校保健室

ふゆ はだ 冬の肌のトラブル なぜなるの？

皮ふの表面には、水分がにげるのを防いだり、ばい菌や紫外線から体を守ったりする「バリア機能」があります。健康な皮ふは、水分と油分のバランスがよく、バリア機能がしっかりとたらいています。しかし、冬は空気が乾燥するため、皮ふの水分が少なくなり、油分が作る皮脂膜(皮ふの表面をおおっている油の膜)も薄くなります。するとバリア機能が弱まり、皮ふはカサカサした「乾燥肌」になります。さらにひどくなると、あかぎれになることもあります。

はだ 肌のトラブルを予防する7つのポイント

- 1 部屋の加湿をする
- 2 熱いお風呂や長湯は水分をうばうので避ける
- 3 お風呂でゴシゴシこすらず、優しく洗う
- 4 お風呂から上がったら、すぐに水分をふきとる
- 5 クリームなどで早めに保湿
- 6 十分な睡眠をとる
- 7 栄養バランスのとれた食事をとる



すうー はあ～ しんこきゅう こうか 深呼吸の効果

イライラ・緊張するとどうなる？

イライラした時や緊張した時に、体はどうなっているかな？少し観察してみよう。
胸やお腹にぐっと力が入って、筋肉がかたくなっているね。
なんだか呼吸もしづらそう。



しんこきゅう 深呼吸するとどうなる？

たくさん空気を吸うと、体のすみすみまで酸素をいきわたらせることができるよ。深い呼吸は横隔膜や筋肉を自然と動かすから、体の緊張もほぐれるんだよ。



～イライラ・緊張した時は深呼吸して、体の変化を感じてみよう～

★おうちの方へ★

- ・学校生活の中で衣服が汚れてしまった場合、保健室にて衣服を貸し出しております。お貸しした衣服や靴下は、洗濯後にご返却をお願いいたします。なお、下着につきましては衛生面の観点から、貸し出したものと「同じサイズの新品」をご返却くださいますよう、ご協力をお願いいたします。
- ・保健室では、打撲や突き指などの際に保冷剤をハンカチに包んで冷却を行っています。もしご家庭で、使わなくなったハンカチやバンダナ（タオル地でないもの）が余っていれば、ご寄付いただけますと大変助かります。よろしくお願ひいたします。