

ほげんだより

令和6（2024）年冬休み号
とちぎけんりつましことくべつしえんがっこう
栃木県立益子特別支援学校

2024年も残すところ1週間！

明日から、いよいよ待ちに待った冬休み！！

冬休みはクリスマスや大晦日、お正月などイベントが盛りたくさんです！

来年も素敵な1年になりますように…。

年明け笑顔いっぱいみなさんに会えることを楽しみにしています！

みなさん、よいお年をお迎えください！！



冬の肌トラブルと対策

寒さが一段と増す季節になりました。気温と湿度が低くなるため肌が乾燥しやすくなります。

また、感染症対策のアルコール消毒による手荒れにも注意が必要です。

子どもの肌は大人よりも乾燥しやすい為、日頃から保湿ケアを行うことが大切です！

《乾燥肌・あかぎれ》

乾燥肌とは、肌の水分・皮脂が不足して潤いがなくなっている状態です。

症状がひどくなると、手指や頬が赤くひび割れる、あかぎれになってしまうこともあります。

清潔にして、こまめに保湿剤を塗り、肌の保護をしましょう。

《口なめ皮膚炎》

口なめ皮膚炎とは、乾燥した唇を舌でなめて皮膚が荒れる皮膚病です。

この季節は唇が乾燥し気になって、ついなめてしまう子がいいます。ひどくなると赤みや腫れ、ただれなどの症状が現れ、ヒリヒリとした痛みが起こります。

なめないように声掛けをして口の周りを清潔に保ち、ワセリンやリップクリームなどをこまめに塗り保湿を心掛けましょう。

《しもやけ》

しもやけとは、冷え込む季節に、手足の指や耳などが赤紫色に腫れるものです。

痛かゆさを伴い、ひどくなると水ぶくれができたり破れて潰瘍ができることもあります。

温めたりマッサージをしたりして血行を改善したり、クリームや軟膏などの外用薬を塗り対策をとしましょう。



自分に合った方法で対策をしましょう！！



食べ過ぎに気をつけて

年末年始は、家族や親せきと食事を楽しむ機会が多くなります。クリスマスのチキンやケーキ、お正月のおせち料理やお雑煮など、今から楽しみにしている人もいますでしょう。

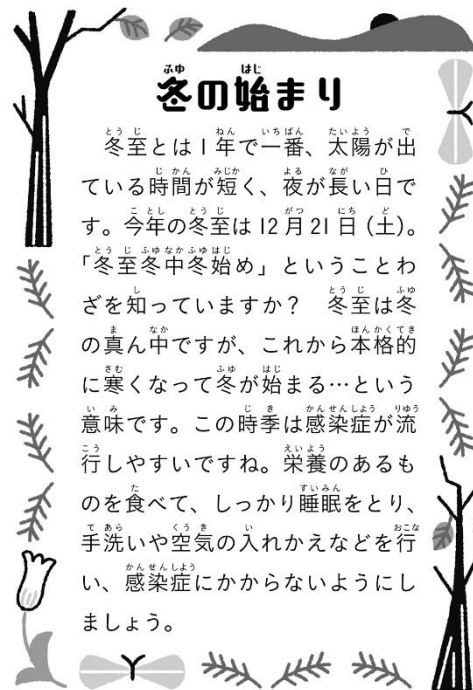
でも、食べ過ぎはいけません。「もうちょっとだけ…」とつい食べ過ぎてしまうと、気持ちが悪くなったり、おなかが痛くなったりするかも!?

自分のおなかと相談して、ほどよく食事を楽しみましょう。



冬の始まり

冬至とは1年で一番、太陽が出ている時間が短く、夜が長い日です。今年の冬至は12月21日(土)。「冬至冬中冬始め」ということわざを知っていますか? 冬至は冬の真ん中ですが、これから本格的に寒くなって冬が始まる…という意味です。この時期は感染症が流行しやすいですね。栄養のあるものを食べて、しっかり睡眠をとり、手洗いや空気の入れかえなどを行い、感染症にかからないようにしましょう。



歩行と脳の話

テンポよく、元気に歩いていますか? ふだん何気なく歩いているときにも、脳はネットワークを駆使して、自分の状態や周囲の状況を瞬時に判断しています。そのため、脳のネットワークのつながりが悪くなると、歩くスピードが遅くなったり、ふらふらしたりすることが起こりやすくなるのです。脳のネットワークを活性化するためにも、1日30分~1時間、できるかぎりテンポよく歩きましょう。



冬休みは 食べ過ぎに注意して!

食べ過ぎ

クリスマスやお正月など、ついつい食が進む行事が多いですね…。



やりすぎ

一日中、スマホを使ったり、ゲームをしたりしないようにね!



だらだらしすぎ

夜ふかししたり、部屋でゴロゴロしてばかりだと生活リズムが乱れてしまいますよ。

