

# ほけんだより



令和8年1月30日  
東京都立臨海青海特別支援学校  
校長 小原 由嗣

## 2月の保健目標 スキンケアを心掛けよう

一年の中でも寒さが厳しい2月。まだまだ空気が乾燥し、体調を崩しやすい時期です。最近は、急に暖かくなったりと思うと、翌日にはぐっと気温が下がるなど寒暖差が激しい日が続いています。気温が一気に低下した反動での体調不良も増えていますので、気を付けていきたいですね。

### 冬の肌トラブルについて

昨年の猛暑により、1月中旬から春の花粉が飛散しており、暖かい日には季節外れの黄砂なども飛来しています。これに関連して、肌トラブルが増える時期もあります。また、感染症予防から手洗いの回数が増え、手荒れが起こりやすく、かゆみやひび割れにつながることもあります。

春はもうすぐです。季節の変わり目で心身に負担の多い時期ですが、心と体を整えながら、元気に2月を過ごしていきましょう。

#### <乾燥肌・あかぎれ>



乾燥肌とは、皮膚が乾燥して荒れたりかゆくなったりすることです。  
特に子供は皮脂の分泌が少ないので乾燥肌になりやすく、肌がカサカサして  
粉をふいたようになったり、かゆみのある赤い発疹になったりすることもあります。

⇒手洗い後は特に乾燥します。ハンカチですぐに水分をふき取る、こまめに保湿剤をぬりましょう。

#### <口なめ皮膚炎>

唇が乾燥すると、唇をなめてしまい、ますます乾燥してカサカサになり、皮膚がめくれて出血することもあります。このように唾液によって、唇の周りの皮膚の荒れがひどくなることを口なめ皮膚炎と言います。  
⇒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ぬって、保湿を心がけましょう。



\*皮膚の乾燥について、校内で保湿剤使用を希望する際は、御連絡ください。

また、持ち込みに関しては、**医師の処方箋があるもののみ**となります。

臨時薬依頼書（保護者記入）とお薬情報コピーの提出が必要となりますので、  
まずは連絡帳等で御相談ください。



#### 防寒具を身につける

体を冷えから守り、  
血液の流れを保てます。

#### 湯船にしっかりと 浸かる

ぬるめのお湯にゆっくり  
浸かりましょう。

#### 濡れたままにしない

湿った手袋や靴下は  
取り替えましょう。

#### きゅうくつな靴は 履かない

足の血行が悪くならない  
靴を選びましょう。

寒さを防ぎ、血液の流れをよくすることがしもやけ対策のカギです。

### 今月の保健行事

保健行事	日時	対象者
学校保健委員会 「学校感染症の予防と対応」	2月5日(木) 10時から11時30分	希望する保護者