



# ほけんだより

令和6年1月9日

愛知県立名古屋特別支援学校

保健室

明けましておめでとうございます！1月になり年が明けましたね。みなさんはどのようにお正月を過ごしましたか？楽しいお正月を過ごせたなら何よりです。

さて、冬休みが明けて学校生活が戻ってきましたね。寒い日が続いているので学校に来るのがつらい日もあるかもしれませんが、しっかり体を起こして元気に過ごしましょう！

## 肌のケアをしよう！

みなさん、冬になると肌がカサカサすることはありますか？

実は、肌は層になっていて

- 皮脂膜** ..... 天然のクリームと呼ばれている。
- 角質細胞間皮質** ..... 水分が逃げないように引っ張る役割。
- 天然保湿因子** ..... 引き寄せた水分を溜めておく役割。

という3つのバリア機能により肌の乾燥を防いでいます。しかし、冬になるとその機能が弱くなり、肌が乾燥することであらゆる皮膚疾患を発症・悪化させてしまう恐れがあります。

子どもは大人に比べて皮脂腺の発達が未熟なため、乾燥しやすいので注意が必要です。

### アトピー性皮膚炎

乾燥によるバリア機能の低下により、アレルギー物質が侵入することで発症します。また、かゆみを我慢できず掻いてしまうと、刺激となったり、皮膚に傷ができたりすることでさらに悪化させてしまう恐れがあります。

### 乾皮症(皮脂欠乏症)

乾燥による皮脂の分泌量が低下することにより引き起こされます。この状態では皮膚が乾燥しているだけです。

### 皮脂欠乏性湿疹

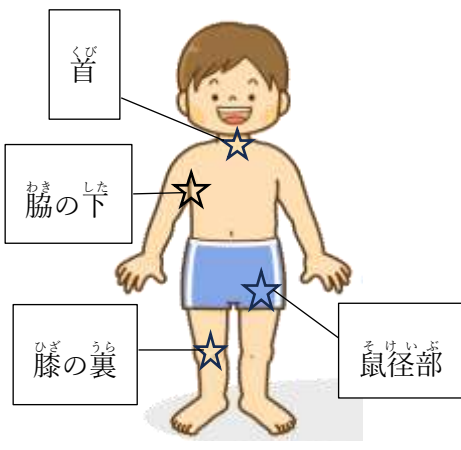
乾皮症が悪化し、かゆみや湿疹を伴った状態です。

せいけつ たも  
清潔を保つ

あら ぎやくこうか  
洗いすぎは逆効果！

ていしげき せつけん つか  
低刺激の石鹸を使おう。

☆の場所は洗い残しが  
多いよ。



ほしつ おこな  
保湿を行う

【クリームタイプ】

はる あき  
春・秋

【ローション・乳液タイプ】

はるごうはん あきぜんはん  
春後半 ～ 秋前半

【化粧水タイプ】

なつ  
夏

【油脂性軟膏】

ふゆ  
冬

2024年1月20日～2月3日は **だいかん** 大寒 です



だいかん とは、二十四節気の1つであり、一年で最も寒くなる季節だといわれています。

二十四節気は昔に使われていた季節を表す指標です。昔は農業が中心の生活だったため、作物の種まきや収穫のタイミングを見るために、今よりも多く季節をわけていたそうです。

また、この時期には味噌や醤油などの仕込みが行われます。日本を代表とする食品はこの時期から作られているんですね！

発酵食品には、免疫機能を高める働きがあります。

これからの季節はさらに寒さが強まってくるため、発酵食品を積極的に摂って冬に負けない体を作りましょう！

