



# ほけんだより

2月号



奈良東養護学校  
保健室  
令和5年2月2日



寒い日が続いています。1月末～2月にかけては1年で最もさむくなるといわれています。寒さがきびしくなれば、それだけ体調をくずしやすくなるので、「手あらい・うがい・換気」などひきつづき、体調管理をしていきましょう。また、からだをしっかりと動かすことも大切です。外にでるのがむずかしい時には、お家の手伝いをするなど、家の中でできることもがんばってみてくださいね。

## ★2月の保健目標★

### 姿勢をただしくしよう

## よい姿勢は、背すじを伸ばすことから！

背骨がゆがんでしまうと、体のあちこちが痛んだり、疲れやすくなったりして、集中できなくなります。座っている時や、立っている時などはしっかりと背すじをのばしてよい姿勢をたもちましょう。

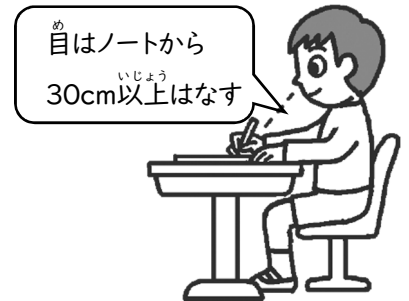
#### 基本の姿勢



#### 本を読むとき



#### 字を書くとき



## 冬の皮膚トラブルへの予防と対処

冬のさむい頃になると、「手があれて痛いです。」という相談がふえてきます。夜、寝る前にはクリームをぬるようにして手の乾燥をふせぎましょう。あまりにひどい手荒れのときは、早めに皮膚科を受診するようにしましょう。

#### 〈乾燥肌〉



ていねいに、手などかんそうしている所にクリームをぬり、部屋は加湿する。

#### 〈しもやけ〉



てあらい後はしっかりとタオルでふき、外にでるときには、てぶくろをする。

#### 〈ていおんやけど〉



カイロは直接はだにはつけず、下着の上からはる。