

ほけんだより

がつごう
12月号

おうめしりっだいいちしょうがっこう
青梅市立第一小学校

ようごきょうゆ
養護教諭

じどうのみなさんへ



こんげつ ほけんもくひょう ふゆ けんこう 今月の保健目標：冬を健康にすごそう

11月、一小では100人以上の人がインフルエンザにかかりました。「ようれんきん」というのどがいたくなるかぜも、少しはやっています。クリスマスや、お正月、もうすぐ始まる冬休みを、元気に楽しくすごすために、次のことに気をつけましょう。

はやねはやおき



すききらいせず食べる



そとであそぶ



てあらいうがい



「いつ」手をあらっていますか？

ほけんだより11月号では、手のあらい方をしょうかいしました。今月は、「いつ」手をあらうのかを、かくにんします。手についた、ウイルスや さいきんなどの びょうきのもとを あらいながして、きれいな手ですごしましょう。

トイレのあと



うんちの中に ウイルスや、さいきんが入っていて、うんちからかぜがうつることがあります。

ごはんの前
(食べものにさわる前)



きゅうしょくをじゅんぴする前(しょっきや食べものにさわる前)に、手をあらいます。

そとから中に入ったとき



学校に来たとき、中休み 昼休み・体育のじゅぎょうで外に出たあと、家にかえったときに あらいます。

はなをかんだあと



はな水から かぜがうつることがあります。手にはな水がついているかもしれません。



校内の感染症の流行状況について

世間よりひと足早くインフルエンザが流行した本校ですが、現在は落ち着き、インフルエンザによる欠席者がいない日も見られるようになってきました。一方で、インフルエンザ以外の感染症や、冬に増えやすい体調不良・けがには引き続き注意が必要です。そこで今回は、冬を健康に過ごすためのポイントをご紹介します。

乾燥が気になる季節になりました

喉や鼻が乾燥すると、異物（ウイルスや細菌など）の侵入を防ぐ機能が低下して、風邪をひきやすくなります。保健室の温湿度計を見て「湿度ってなに？」と聞く子もいます。湿度の低下を体感できる今の季節にぜひ、ご家庭でお話してみてください。

水分補給



「寒いから飲みたくない」「汗をかいていないから飲まなくても大丈夫」と言う子がいます。水筒の準備やお声掛けをお願いします。

湿度の調整



加湿器を使用したり、洗濯物を室内に干したりすると、湿度が上がります。暖房使用時は特に湿度が低下するので、ご注意ください。

予備のマスクのご準備をお願いいたします

給食当番として配膳するとき、学級内で感染症が流行しているとき、咳が出るときなど、学校ではマスクが必要になる場面や、マスクの着用を推奨する場合がございます。学校でマスクの配布はしておりませんので、ランドセルの中に予備のマスクをご準備ください。教室にて、担任よりマスクの貸し出しを行っておりますが、借りた場合は、新しい不織布のマスクをご返却ください。よろしくお願いいたします。

冬の皮膚トラブルにご注意ください

寒さや乾燥により、皮膚トラブルが起こりやすい時期となりました。子供自身でケアできるよう、ご家庭でのお声掛けをお願いいたします。

しもやけ

手足の指や耳の外側、鼻先など、体の末梢部分に生じることが多く、赤～紫色に腫れ、痛みや痒みを伴います。手袋や耳当て、靴下などで防寒すること、ハンカチを常備して、洗った手を濡れたままにしないようにすることで、予防・改善が期待できます。



あかぎれや皮膚のかゆみ

乾燥により、肌がかゆくなったり、手や唇が乾燥で切れたりして、保健室に来る子がいます。濡れたままにしないこと、必要に応じて保湿クリーム等を使用することで改善が期待できます。



リップクリームや保湿クリーム等を学校に持参する場合は、連絡帳にてご連絡ください。学校では、無香料・無着色のもののみ、使用可能です。