

とよOH! げんKIDS

令和3年2月

豊郷中央小 保健室



おうちの人といっしょによんでね。

2月の保健目標

かぜをひかないように
注意しよう

新型コロナ、予防対策

❖マスク・手洗い・換気… がんばっています!

新型コロナウイルス感染症の発生から2年以上経ってしまいました。毎日がんばって感染予防対策を行っていますが、感染がどんどん広がっています。

まだまだ学校でもおうちでも、感染予防対策を続けていきましょう。

★保護者の方へお願い★

予備マスクの持参

マスクを忘れるお子様はいなくなりました。でもマスクを「落とした」「なくした」「ひもが切れた」「汚れた」などがあります。ぜひ、予備マスクをランドセルに複数枚ご準備ください。

朝の健康観察の徹底

朝のお子様の健康観察の徹底をお願いします。検温とともに、熱がなくても体調がすぐれないときは、休養し家で様子を見ていただくようお願いいたします。(発熱していなければ大丈夫とは限りません。)

熱がなくても、体調がすぐれないときは、お迎えをお願いすることがあります。ご理解・ご協力をお願いします。

❖しもやけ・あかぎれ注意!

毎日の手洗い・空気の乾燥などによって、手足の指のしもやけ・あかぎれのひどいお子様がみられます。しもやけ・あかぎれの対策には、皮膚の保湿と血行促進が重要です。

保湿用のクリームをつける。(予防的につけることもお勧めします。)

お風呂に入った時、手足をよく温めマッサージをする。



温めることで、しもやけはかゆみが増します。かきかきこわさないよう注意してください。

温冷の交代浴もお勧めします。

(かきすぎて水疱などができてしまったら、マッサージはしないほうがいいです。)

あかぎれがひどい場合、石けんでの手洗いや消毒も回数を減らす・一時的に控えるなどしましょう。

症状がひどい場合は、薬局や医師に相談しましょう。



★手洗いの後、ぬれた手のままでいるとよくありません。ハンカチは忘れずに持たせてください。

知っていますか？「脳脊髄液減少症」のうせきずいえきげんしょうしょう

症状

- ・頭、首、背中、腰の痛み
- ・めまい、体のだるさ、吐き気、耳鳴り
- ・集中力や思考力の低下、不眠

なまけや精神的なものと、誤った判断をしてしまうことも。症状が続くときは早めに医療機関へ相談を！（栃木県ホームページ）

専門医療機関の情報 検索

原因

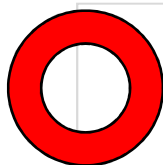
交通事故（追突、接触事故・自転車転倒）

スポーツ外傷（ボールが頭に当たった・鉄棒から落ちた）特発性（原因不明）頭、背中、尾てい骨を打つなど、体に強い衝撃を受けることによって、脳脊髄を覆っている硬膜が損傷を受け、脳脊髄液が漏れ出し減少することにより、様々な症状が起こります。

また、外傷に関係なく発症することもあります。低髄液圧症候群とも呼ばれています。

正しい姿勢と食事

正しい姿勢で食事ができていますか？1月の給食週間でも「正しい姿勢で食事をしましょう！」という放送がありましたね。悪い姿勢で食事をしていると、どうになってしまうのでしょうか？今回は、正しい姿勢のポイントを紹介します。



- ①あごを引く
- ②背中をまっすぐ伸ばす
- ③いすに深く腰かける
- ④テーブルとおなかの間は
こぶし一つ分あける



猫背になっていると、胃や腸がつぶれているのが分かります。食べる量が少なくなったり、消化が悪くなったりします。

本を読むときや、勉強するときの姿勢も大切ですが、食事での姿勢も大切だということが分かりましたね。給食の時間に、足を組んで食べている児童を見かけたことがあります。この機会に、自分の食べているときの姿勢を振り返り、改善してみましょう。