

ほけんだよん 12月

宇都宮市立石井小学校
保健室

今年も残り1か月となりました。12月は一年のうちでもっとも日が短く寒さが本格的になります。また、この時期は空気が乾燥して、鼻や喉の粘膜の防御機能が低下するため、風邪をはじめ感染症にかかりやすくなります。学校でも風邪をひいている人が増えてきました。できるだけ感染しないように、普段から、ていねいな手あらいやバランスのよい食事をとること、十分な睡眠をとることが大切です。



12月の保健目標 寒さに負けない生活をしよう

冬は空気の乾燥、室内の暖房などで、皮膚から水分がうばわれ、乾燥することが多いです。乾燥した皮膚は、かゆみが生じやすく、放っておくと乾燥性湿疹になることがあります。下のポイントについて気をつけて生活しましょう。

冬におすすめのスキンケア

お風呂で

肌を傷つけないように
やさしく洗おう！

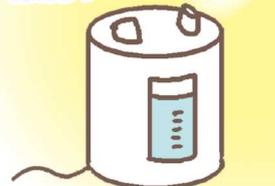


注意！

- ごしごしこすったり、
- せっけんをつけすぎたり
- しないように注意しよう！

室内で

加湿器などで
部屋の湿度を
保とう！



ぬれたタオルを干すだけでも
加湿することができるよ！



保湿剤クリームなどで
皮膚の脂分を補おう！

お風呂から出たタイミングは
スキンケアチャンスだよ！

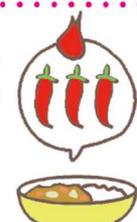
外出先で

くちびるが乾燥したら、
リップクリームをやさしく
ぬって保湿しよう！



注意！

くちびるをなめたり、
からいものを食べたり
すると、かゆみが
増加するから
気をつけよう！





風邪に何度もかかるのはどうして?



病 気の中には、感染すると体を守る免疫という機能が病原菌の種類を覚え、次に体に入ってきたときにはガードできるようになる（二度とかからなくなる）ものもあります。

でも、風邪は何度もかかってしまいますね。これは、病原菌が少しずつ形を変えているから。免疫機能がせっかく病原菌を覚えても、形が変わるせいでガードしきれないのです。

でも、自分でできる予防方法があります。それは、病原菌を体内に入れないための、毎日の手洗い。ほとんどのウイルスはせっけんを使ったいねいな手洗いで洗い流せます。

手を洗うとき、ちょっと水で指先をぬらすだけで終わっていませんか？ ドキッとした人は、もっと良くするチャンス。自分で自分の体を守りましょう。



保護者の方へ

11月は、マイコプラズマ感染症・水痘(水疱瘡)・伝染性紅斑(リンゴ病)・手足口病・ヘルパンギーナ等の感染症り患のご連絡を受けました。また、11月下旬頃から、風邪症状や発熱等の体調不良で欠席する児童が増えました。インフルエンザの流行は、例年11月下旬～12月上旬に始まり、翌年1月～3月に増加しています。普段から、手洗いうがい・十分な睡眠を心掛け、感染症を予防するよう、ご家庭でもお子さまにお声掛けください。

インフルエンザにり患し、治癒後登校する際は、『インフルエンザ経過報告書』を学校までご提出ください。『インフルエンザ経過報告書』は、石井小ホームページよりダウンロードできます。



また、インフルエンザの出席停止期間は、「**発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで**」(学校保健安全法施行規則第19条)と定められています。早く解熱してもウイルスが体の中に残っているので、症状が出てから5日過ぎないと登校できません。ご承知おきください。



◆◆◇3年生、歯の健康教室を実施しました◇◆◆

11月28日(木)に、3年生を対象に歯の健康教室が行われました。2校時目に、歯科衛生士によるブラッシング指導が行われ、3校時目に学校歯科医の菊池光久先生にご講話をいただきました。正しい歯みがきの方法や健康な歯を守ることの大切さについて学習するよい機会となりました。



むし歯になったら歯がとけると知りました。これからはいねいに歯みがきをしようと思います。

最初は全然みがけていなかったけれど、教えてもらったらかいかにみがけてうれしかったです。



むし歯にならないようにするには・・・

- ① 食べたらずくに歯みがき!
 - ② よく噛んで食べる!
 - ③ 時間を決めないで「だらだら」食べない!
 - ④ 寝る前にしっかり歯みがき!
- ☆フッ素入りの歯磨き粉を使う!

