



しのいしょう
篠井小 ほけんしつ
保健室

厳しい寒さが続いています。かぜやインフルエンザなどの感染症が流行しやすい時期でもあります。
宇都宮市内では冬休み明けは少し落ち着いていたインフルエンザによる出停者も徐々に増え始めています。
学級閉鎖等を行う学校も増えています。手洗い・うがい、マスクの正しい着用、教室の換気など、毎日の
小さな心がけが大切です。早寝・早起き、朝ごはんを意識して、生活リズムを整えて寒さに負けない体づくり
を心がけましょう。

今月の保健目標

かぜ よぼう 風邪を予防しよう



児童集会で健康委員が“せきエチケット”的に大きさについて発表しました。

おしゃべりやせき、くしゃみなどをした際には、飛沫(口や鼻から出る細かい水分)が遠くまで飛び散ります。



その速さは、
せきでは約150km(電車より速い)
くしゃみは約300km(新幹線と同じ)
とも言われています。せきやくしゃみが出るときは、せきエチケットを守りましょう!

【せきエチケット】

①マスクをつける

②ハンカチやティッシュで鼻と口をおおう
③ひじの内側で鼻と口をおおう



せきはこんなにとびます！



電車と同じ速さ！逃げられません！



ひじの内側で鼻・口をおおう！



児童集会では、健康委員が今までに行った活動も紹介しました！トイレットペーパーやせっけんの
ほじゅうをしたり、給食の時間に行事献立の放送をしたり、いつもがんばっています♪

口の周りの赤いカサカサ「なめまわし皮膚炎」かも

冬場は乾燥した唇を湿らせようとして、子どもたちがつい舐めがちです。あまり多く繰り返すとこれが肌トラブルにつながることがあります。



唇や皮膚を守る皮脂膜が舐め取られるうえ、唾液が蒸発する際に水分を奪うため、かえって乾燥が進んでしまいます。加えて、舐めるという物理的刺激で口の周りの皮膚が荒れてしまうのです。

ご家庭でア
できる

保湿剤を
こまめに塗布する

舐め取られないように、
寝る前や寝ている間に
塗るのがおすすめです。

刺激のある
食べ物は避けて

柑橘類や塩分が多いもの
は刺激になり、炎症が悪化する恐れがあります。

水分補給をする

水分不足が乾燥を招きます。
こまめに水分を摂らせるよう
にしましょう。

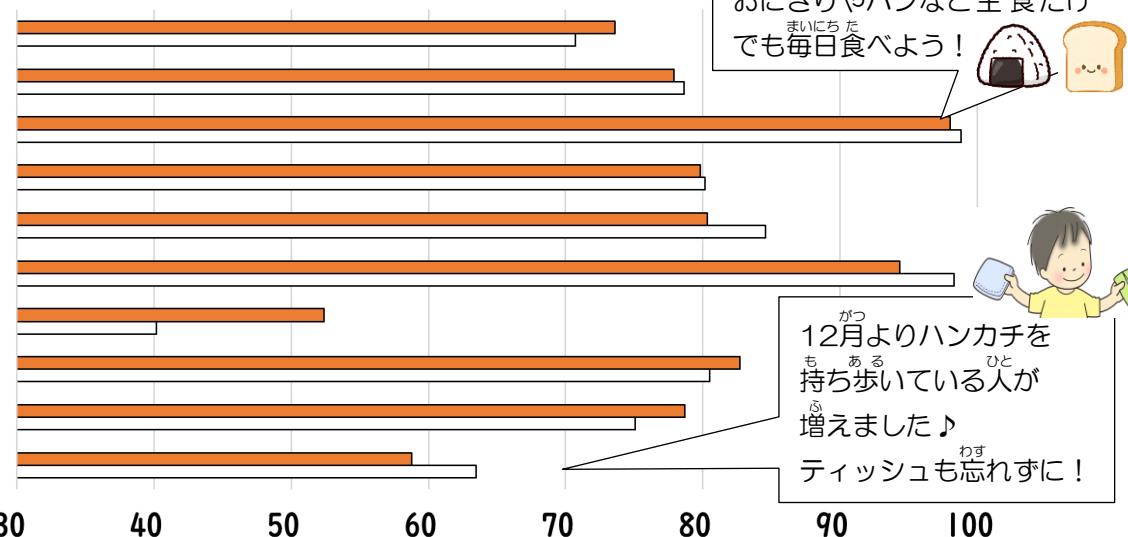


しのいっこ 生活チェック 1月



がついている項目は、12月より結果がよかつたものです！

■ 1月 □ 12月



寒い季節は“しもやけ”予防のためにも、ハンカチを持ち歩いて手洗い後に濡れた手を拭くことも大切です。

“しもやけ”的
からみから
保健室に来た人
もいました。
対策をチェック
しよう！



つい…
しもやけ
対策方法は？



寒さを防ぎ、血液の流れをよくすることがしもやけ対策のカギです。

防寒具を身につける

からだひ
体を冷えから守り、
けつえきなが
血液の流れを保てます。

濡れたままにしない

しぶてふくろくつした
湿った手袋や靴下は
とり替えましょう。

湯船にしっかりと
浸かる

ぬるめのお湯にゆっくり
漫かりましょう。

きゅうくつな靴は
履かない

足の血行が悪くならない
靴を選びましょう。