



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。

こんげつ ほけんもくひょう  
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”の大切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(ひまつ) (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) (電車より速い) (電車より速い)  
くしゃみは約300km (新幹線と同じ) (新幹線と同じ) (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時は、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 ひまつ ひと  
咳やくしゃみの飛沫が人にかからないようにしましょう。でも、手で口や鼻をふさぐと、手にウイルスなどがついてしまうよ。マスクやハンカチ、服の袖で覆うと安心。

電車と同じ速さ！逃げられません！



せきはこんなにとびます！



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！トイレトパ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可能性があります。



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  
できるケア

**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。

## 1月の生活チェック



がついている項目は、12月より結果がよかったものです！

1月 12月

生活習慣 達成状況

朝ごはんは1日の元気の源！  
おにぎりやパンなど主食だけでも毎日食べよう！



早おき（6時30分）

早ね（9時/10時）

朝ごはん

洗顔

朝のはみがき

夜のはみがき

登校前の排便

つめ

ハンカチ

ティッシュ

30 40 50 60 70 80 90 100

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。

12月よりハンカチを持ち歩いている人が増えました♪  
ティッシュも忘れずに！



つらい...  
**しもやけ**  
対策方法は？



**防寒具を身につける**

体を冷えから守り、血液の流れを保てます。

**濡れたままにしない**

湿った手袋や靴下は取り替えましょう。

**湯船にしっかりと浸かる**

ぬるめのお湯にゆっくり浸かりましょう。

**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。

“しもやけ”のかゆ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！



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。