

ほけんだより 1月

戸祭小学校
保健室
令和5年1月号

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひいたします。
新しい年がスタートしました。冷え込みが厳しく、体調を崩しやすい時期です。規則正しい生活をして、寒い冬を乗り切りましょう。



1月の目標

外で元気にあそび、
じょうぶな体をつくろう

引き続き、新型コロナウイルス感染症・インフルエンザの予防をしよう！！

- 1 手洗いをしっかりしよう！
- 2 抵抗力を高めよう
- 3 咳エチケット
- 4 換気の徹底
- 5 適切な場でのマスクの着用
- 6 体調が悪いときは無理せず休もう！



ハンカチを持ってきていない児童が多くいます。必ず1枚持ってきてきましょう。

また、爪が伸びている児童も多くいますので、衛生面・けがの面からも、清潔で適切な長さを心がけてください。

予備用マスクもランドセルの中に必ず最低1枚は入れておきましょう



12月に1年生で手洗いの仕方やマスクの大切さについて授業を行いました。ブルーライトに手をかざし、自分の手の洗い残しを確認しました！



保護者の方へ

●冬休みは、ご家族でゆっくり過ごせたいでしょうか。本校では11月下旬よりコロナが猛威をふるっています。体調が思わしくない時は、決して無理をせず、家で休養をとるようにしてください。病院で感染症の診断を受けた場合は速やかに学校に連絡してください。宇都宮市内では12月中旬からインフルエンザも出始めています。コロナだけでなくインフルエンザにもご注意ください。

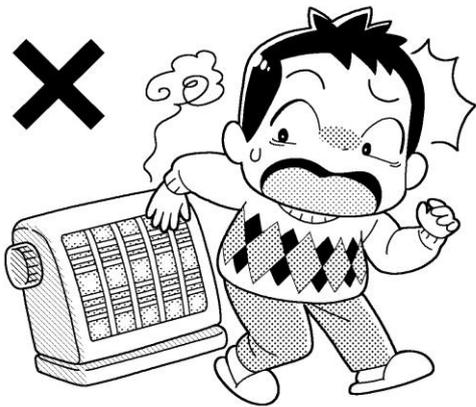
●歯科治療は終わりましたでしょうか。冬休み前に治療が完了していない児童へ2回目の通知を配付させていただきました。むし歯をそのままにしておくと、かみ合わせの異常や他の病気を引き起こす原因にもなります。歯科治療は1度では終わりませんので、毎日お忙しいと思いますが、お子さんの健康のために今年度中に治療を完了させられるよう、ご協力よろしくお願いいたします。



寒い季節に気をつけたい「やけど」

寒い季節は、暖ぼう器具などを使ってやけどをすることがあります。使い切りカイロや電気カーペットのようにあまり温度が高くないものであっても、使い方を誤ると「低温やけど」をすることがあるので、注意しましょう。

やけどに注意!!



「低温やけど」

体温より少し高い温度のものが、長時間ふれ続けることで起こるやけど



やけどをしてしまったら

- すぐに水道の水で冷やし、その後病院へ行きましょう。
- 続けて冷やす時間は、10分以内になります。冷きやくジェルシートや冷きやくスプレーは、効果がありません。



© 少年写真新聞社 2023

はいてしまったら…

- ✓ 気持ちが悪くなって、はいてしまったら、次のことに注意してね。

①がまんしないで、思いっきりはく

洗面器やビニール袋などを用意して、前かがみになってはき出しましょう。頭を打ったり、横に倒れたりしている場合は、頭（あお向きときは体全体）を横に向けてはくようにしましょう。



③はいた後は、水分ほ給を

はいた後、少し落ち着いたら、水分を摂りましょう。番茶やスポーツドリンクなどを飲むといいでしょう。ぐいぐい飲まず、少しずつ飲むようにしましょう。



②うがいをする

口の中にはいたものが残っていると、はきけが続くことがあります。うがいをして、口の中をよくすすぎましょう。



④気分がおさまるまでゆっくり休む

はいた後は、気分がよくなるまでベッドやソファなどでゆっくり休みましょう。



あばれたり、とびまわったりしてはダメだよ!