



令和3年1月7日
睦合小学校保健室
文責 二宮 真紀



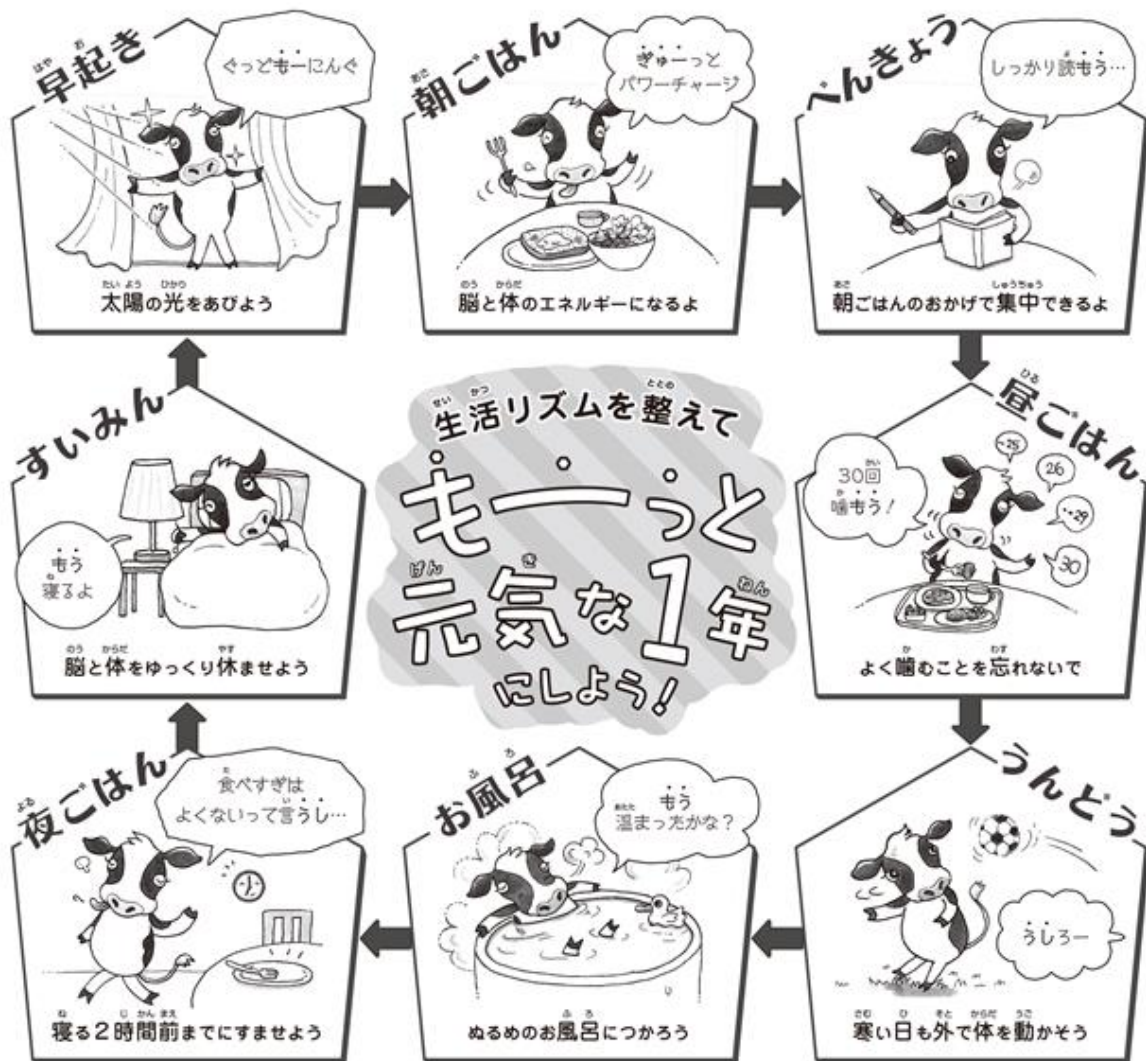
お正月はゆっくり過ごせましたか？干支の動物の中で、一番動きがゆっくりな丑



(牛)の年は、先を急がず一步一步着実に物事を進めることが大切とされています。

健康も同じです。毎日一步一步規則正しい生活を着実に積み重ねて元気な体を

作っていきましょう。まだまだ寒さの厳しい季節が続きます。気を引き締めてがんばり
ましょう。



今年も引き続き、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ、感染性
胃腸炎などの感染症に注意が必要です。手洗い、うがい、マスク着用、
換気、加湿、十分な栄養と休養をとる等、しっかり予防をしていきましょう。

ただし、ウイルスは目に見えませんが、万全な予防をしていたとしても、
感染症にかかることもあります。いつもと違うな、きついな、と思ったら、
早めに知らせて早めに病院へ行ったり休養したり対処しましょう。

冬の肌トラブルにご用心



①低温やけど

体の同じ部分に、体温より少し高めの温度(44～55℃)のものが長時間ふれていたことによるやけどのことです。
ホットカーペットやこたつで寝ない、カイロを貼ったまま寝ない、湯たんぽはタオルにまいて使う等気をつけましょう。
肌の表面は軽い症状に見えても、手術が必要になるほど重症ということもあります。肌がヒリヒリする等の症状があ
れば病院でみてもらいましょう。

②しもやけ

寒さによって血の流れが悪くなるために起こります。とくに手や足がなりやすく、赤く腫れてかゆくなります。

- 予防法 ・手袋や靴下等で、できるだけ保温する。
- ・水を使ったり、雪遊びをした後は、手や足をぬれたままにしない。
- ・タンパク質(肉、魚)、ビタミンE(緑黄色野菜)をとって血の流れをよくなる。
- ・お風呂でしっかり温まる。日頃から手や足をマッサージする。



1月の保健関係行事



8日(金) 身体・視力測定(5、6年生)
12日(火) 身体・視力測定(3、4年生)
13日(水) 身体・視力測定(1、2年生)
19日(火) すこやかチェック
20日(水) 薬物乱用防止教室(6年生)

※ 内科検診は、1月中の実施で調整中です。日程が
決まり次第お知らせ致します。

