

令和 5 年 1 月 11 日 巽小学校保健室第 10 号

今年はうさぎ年。ことわざや四字熟語など、うさぎを使った言葉はたくさんあります。その中の一つ「鬼走鳥飛」とは、月日があわただしく過ぎていくことを意味します。新学期が始まったばかりですが3ヶ月はあっという間です。「体調に気をつけて、残り少ない学の学年での日々を完気に過ごしてください。



実くても 換気しょう 換気をしないと

たいちょうふりょう □体調不良になりやすい

はく息で、空気中の二酸化炭素の量が多くなる すつうははいまで、息苦しくなることがあります。

□感染症にかかりやすくなる

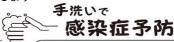
ういるす ウイルスが空気中に浮いていると、風邪などの がなせんしょう 感染症を引き起こしやすくなります。

ぁゎゑぎ- はっしょう □アレルギーを発症するかも

湿気やほこりがたまることで、ダニやカビが発生し、アレルギーを発症するかもしれません。

がは冷たいけれど、病気から俗をやるために 矢事な手続いです。もちろん、手を洗った後は キレンなハンカチで、水気を残さずふきとってく ださい。

手荒れがひどい時は、首分にあったハンドクリ ニムで保湿しましょう





しもやけ

ta けっえきじゅんかん わる 寒さで血液循環が悪くなり、 てゆび はな みみ 手指や鼻、耳などがはれる。

であし

it

肌

H

7

ブ

ル

1 to

であし ぬ 手足を濡れたままにしない。 くっした てぶくろ ぬ 靴下や手袋が濡れたときは、 こうかん 交換を。

ひび・あかぎれ

がんそう はだ ひょうひ ゎ 乾燥によって肌の表皮が割れる。 しゅっけっ ばあい ひどくなると出血する場合も。

予防

手洗いをするとき はっぱい はっぱい はっぱい かんまく 流し、 と ながけ 水気をしっかり ふき取る。

あせも

あたた あっさ 暖めすぎ、厚着のしすぎなどで ま ふゅふく そさい けんいん 蒸れる。冬服の素材も原因に。

予防

ませ 汗はこまめにふき取り、肌を清潔 に保ちましょう。刺激にも敏感に ほしっ なるので、保湿を忘れずに。

おうちの方へ

いつも学校保健にご協力いただき、ありがとうございます。今年も子ども達とともに、健康生活の充実にむけて、保健活動を行っていきたいと思います。どうぞよろしくお願いします。

① 欠席・早退・遅刻の際は連絡をお願いします。

「新型コロナウイルス感染症感染症」や「インフルエンザ」、「感染性胃腸炎」等と診断された場合は「出席停止」となり、欠席扱いになりません。(※発熱等で感染症を疑い受診した場合も含む)必ず連絡をお願いします。

- ② 学校で具合が悪くなり、早退させたいのに連絡がつかないということがあります。連絡先に変更がある場合は、必ず学級担任にお知らせください。
- ③ 朝の健康観察と検温を、引き続きよろしくお願いします。無理な登校は症状を悪化させ、長引かせる原因にもなります。具合が悪いときは早めの休養が大切です。
- ④ 児童や同居の御家族がPCR検査を受けた場合や濃厚接触者になった場合は、学校へ連絡してください。
- ⑤ マスクを着用するときは、鼻や顎が出たりするのではなく、正しいマスクの着用の仕方を、おうちでもお声がけお願いします。また、学校でマスクをなくしたり、汚したりすることがありますので、予備のマスクの準備にもご協力をお願いします。

🖭 12 月の保健室利用状況



143人

- ・すりきず 25人 きりきず 2人 ねんざ 5人 つきゆび 17人 うちみ 35人
- 頭のけが・こぶ 11人つめる 2人 目のけが 8人
- 歯・口のケガ 5人 鼻血 3人 とげ 4人



79 ¹

しんどい 31人 ねつ 4人 あたまがいたい 10人 おなかがいたい 25人 はきけ・おうと6人 その他 3人

マクールカウンセラーの坂口佳奈美先生が、1月 17日(火)、2月14日(火)の9時30分~14時30分まで、本校に来てくれます。なにかお話をしたいことがある時は、保健室または、担任の先生に連絡してくださいね!

