



令和5年1月11日
巽小学校保健室第10号



今年（ことし）はうさぎ（うさぎ）年（とし）。ことわざ（ことわざ）や四字熟語（よしじゆくご）など、うさぎ（うさぎ）を使った言葉（ことば）はたくさんあります。その中（なか）の一つ（ひとつ）「兎走烏飛（とそううひ）」とは、月日（つきひ）があわただしく過ぎていくことを意味（いみ）します。新学期（しんがつき）が始（はじ）まったばかり（かけつ）ですが3ヶ月（かげつ）はあっという間（ま）です。体調（たいちよう）に気（き）をつけて、残り（のこ）少ない（すく）今の学年（いま）での日々（ひび）を元氣（げんき）に過（す）ごしてください。

寒（さむ）くても換（かん）気（き）しよう

換（かん）気（き）をしない（し）と！

□体調不良（たいちようふりよう）になりやすい

はく息（いき）で、空気（くうき）中の二酸化炭素（にさんかたんそ）の量（りよう）が多（おほ）くなると、頭痛（ずつう）や吐き気（はきけ）、息苦（いきくる）しくなることがあります。

□感染症（かんせんしやう）にかかりやすくなる

ウイルス（ういるす）が空気（くうき）中に浮（う）いていると、風邪（かぜ）などの感染症（かんせんしやう）を引き起（お）こしやすくなります。

□アレルギー（あれるぎー）を発症（はっしやう）するかも

湿気（しっけ）やほり（ほ）りがたまる（た）ことで、ダニ（だに）やカビ（かび）が発生（はっせい）し、アレルギー（あれるぎー）を発症（はっしやう）するかもしれません。

水（みず）は冷（つめ）たいけれど、病（びやう）気（き）から体（からだ）を守る（まも）るために大事な手洗（たい）いです。もちろ（も）ん、手（て）を洗（あら）った後はきれいなハンカチ（はんかち）で、水（みず）気（き）を残（のこ）さずふきとってください。

手荒（てあ）れがひどい（ひど）時は、自分（じぶん）にあ（あ）ったハンドクリーム（はんどくりーむ）で保（ほ）湿（しつ）しましょう

手洗（たい）いで
感染（かん）症（し）予防（よぼう）

換（かん）気（き）のポイント（ぽいんと）はなが “空気（くうき）の流（なが）れ”



肌（か）トラブル

しもやけ

寒（さむ）さで血液（けつえき）循環（じゆんかん）が悪（わる）くなり、手指（ゆび）や鼻（はな）、耳（みみ）などがはれる。

予防（よぼう）
手足（てあし）を濡（ぬ）れたま（ま）まにしない。
靴下（くつした）や手袋（てぶくろ）が濡（ぬ）れたときは、交換（こうかん）を。

ひび・あかざれ

乾燥（かんそう）によって肌（か）の表皮（ひょうひ）が割（わ）れる。ひどくなると出血（しゅっけつ）する場合（ばあい）も。

予防（よぼう）
手洗（たい）いをするとき（とき）は石けん（いしけん）をよく流（なが）し、水（みず）気（き）をしっ（し）かりふき取る（とる）。

あせも

あたたか（あたた）すぎ、厚着（あつぎ）のしすぎ（すぎ）などで蒸（む）れる。冬服（ふゆふく）の素材（そざい）も原因（げんいん）に。

予防（よぼう）
汗（あせ）はこまめ（こまめ）にふき取り（と）、肌（か）を清潔（しじせつ）に保（たも）ちましょ（と）う。刺激（しげき）にも敏感（びんかん）になるので、保（ほ）湿（しつ）を忘（わす）れず（ず）に。

おうちの方（かた）へ

いつも学校（がっこう）保健（けん）にご協力（きやうりき）いただき、ありがとうございます。今年（ことし）も子ども達（こどもたち）とともに、健康（けんこう）生活（しやうか）の充実（じゆんじやう）において、保健（けん）活動（くわつどう）を行（い）っていき（い）たいと思（おも）います。どうぞよろしくお願（ご）いします。

① 欠席（けせき）・早退（そうたい）・遅刻（ちこく）の際は連絡（れんらく）をお願いします。

「新型コロナウイルス感染症（にんこうコロナういるすかんせんしやう）」「インフル（いんぷる）エンザ（enza）」、「感染（かんせん）性（せい）胃腸炎（いぢやうえん）」等（とう）と診断（しん断）された場合（ばあい）は「出席（しゅつせき）停止（ていし）」となり、欠席（けせき）扱い（たい）になりません。（※発熱（はつねつ）等で感染（かんせん）症（し）を疑（う）い受診（じゆん）した場合（ばあい）も含（も）む）必ず（かならず）連絡（れんらく）をお願いします。

② 学校（がっこう）で具合（ぐあい）が悪（わる）くなり、早退（そうたい）させたいの（の）に連絡（れんらく）がつかない（つかない）という（いう）ことがあ（あ）ります。連絡（れんらく）先（さき）に変更（へんぎ）がある場合（ばあい）は、必ず（かならず）学級（がくきゅう）担任（たんにん）にお知（し）らせくだ（くだ）さい。

③ 朝（あ）の健康（けんこう）観（かん）察（さつ）と検温（けんぽん）を、引き続（ひきつ）きよろしくお願（ご）いします。無理（無理）な登校（とうがう）は症状（しやうじやう）を悪（わる）化（か）させ、長引（ながひ）かせる原因（げんいん）にもなり（なり）ます。具合（ぐあい）が悪（わる）いときは早（はや）めの休養（きやうやう）が大切（たいせつ）です。

④ 児童（じどう）や同居（どうきゅう）の御家族（ごけぞう）がPCR検査（PCRけんさ）を受（う）けた場合（ばあい）や濃厚（どんこう）接触（じふしよく）者（しや）にな（な）った場合（ばあい）は、学校（がっこう）へ連絡（れんらく）してくだ（くだ）さい。

⑤ マスク（mask）を着用（しやくよう）するときは、鼻（はな）や顎（あご）が出（で）たりする（する）のではなく、正（ただ）しいマスク（mask）の着用（しやくよう）の仕（し）方（か）を、おうち（うち）でもお声（こゑ）がけお願（ご）いします。また、学校（がっこう）でマスク（mask）をなく（なく）したり、汚（よご）したりする（する）ことがあ（あ）りますので、予備（よび）のマスク（mask）の準備（じゆんび）にもご協力（きやうりき）をお願いします。

12 月の保健室利用状況

けが

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
- 湿疹・かぶれ 2人
- 爪のケガ 3人 以前のけが 7人
- その他 14人

病気

79人

- しんどう 31人
- ねつ 4人
- あたまがいたい 10人
- おなか（な）がいたい 25人
- はきけ・おうと 6人
- その他 3人

スクールカウンセラーの坂口佳奈美先生（さかぐちかなみせんせい）が、1月17日（火）、2月14日（火）の9時30分～14時30分まで、本校（こうがう）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（けんしつ）または、担任（たんにん）先生（せんせい）に連絡（れんらく）してくださいね！

