

保健だより 冬休み号

中央区立日本橋小学校
保健室 林 美紅
令和2年12月24日

～いよいよ冬休み！～

長かった2学期が終わり、いよいよ冬休みがやってきました。いつものような冬休みとはいかないかもれませんが、ゆっくりと疲れをとってほしいです。そして、感染症に気を付けながら適度に体を動かすなど、リフレッシュをしてください。

この1年は健康に過ごすことができたでしょうか。ぜひお子さんと話をして、自分の健康のことについて、この1年間を振り返り、心身共に健康に過ごすことができたか振り返るいい機会です。

また、冬休み中は生活習慣が乱れやすくなります。長期連休中も、寝る時間と起きる時間を決めるなど生活の目標を立てることで、早寝・早起きなどの規則正しい生活習慣を保つことができます。

よりよい生活習慣で体の免疫力を高めることは、感染症対策の基本でもあります。感染症に「かからない・うつさない」の心掛けを常にもち、自分や周囲の大切な人たちの命を守る行動をとることが大切です。3学期に皆で元気に会えるよう、一人一人が気を付けて、この冬を無事に乗り越えましょう！

～冬に起きやすいトラブルに注意！～

★トラブルその1 【乾燥によるカサカサ肌】

冬は空気が乾燥し、手や顔などの皮膚や唇がカサカサになりやすい季節です。保健室には、皮膚の乾燥によりひびやあかぎれの症状を訴えて来室する児童がいます。けがの処置をしている時にも、その周辺の皮膚の乾燥が気になることがあります。乾燥した皮膚がかゆくて無理にかいてしまい、肌荒れがひどくなってしまっている児童もいます。

室内では加湿器を使ったり濡れたタオルを掛けておいたりするなど、部屋の湿度をできるだけ40%以上に保つことで乾燥を防ぐことができます。お風呂上がりにクリームをぬって保湿をし、どうしてもかゆみが我慢できないときは、保冷剤や氷などでかゆい部分を冷やして、かかないようにすることが大切です。



★トラブルその2 【やけど（低温やけど）】

冬は様々な暖房器具を使う機会が増えますが、実はそこに思わぬ落とし穴があります。熱いものやお湯に触ってしまって起こる「やけど」はもちろんですが、適温でも長時間温めてしまうことによって起こる「低温やけど」に注意が必要です。使い捨てカイロやこたつなど、自分では適温だと感じていても、長時間あたっていると「やけど」と同じ症状になってしまいます。低温のため熱さや痛みを感じにくく、気付かないうちに重症化してしまうこともあります。熱源に体を直接あてない、同じ場所に長時間あてない、タイマーを使用するなど工夫をして、低温やけどを予防しましょう。



☆裏面へつづく→

★トラブルその3 【冬によく起きる事故やけが】

冬は地面が凍っていたり、寒さでポケットに手を入れて歩いていて手が出なかつたりして転倒してしまい、大きなけがに繋がる場合があります。雪道や凍って滑りやすい道路は、ゆっくり慎重に歩くことや、靴底が滑りにくい（加工のされている）靴を履いて出かけることを心がけましょう。

学校でも、ポケットに手を入れて歩いている児童をよく見かけます。転倒した際にとっさに手が出ず、頭や顔をけがすることもあり、その都度指導をしていますが、とても危険を感じます。意識して両手を空けておくようにしましょう。



～冬休み中の検温と感染症対策について～

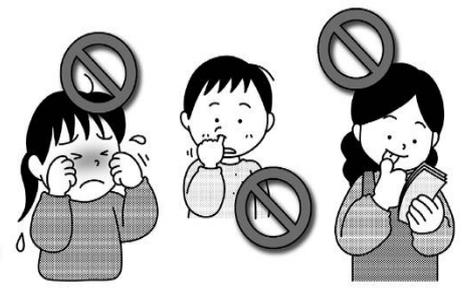
新型コロナウイルス感染症の流行が続いています。年末年始、これからますます注意が必要になります。しっかりと気を抜かず、冬休み中も、手洗い・うがいや咳エチケット、いわゆる「3密」を避ける行動など、基本的な感染症対策に注意して過ごすようにしてください。また、冬休み中も、毎日検温及び朝の健康観察をし、「健康チェックカード」に記録しておいてください。冬休み明けの1月8日（金）も「健康チェックカード」を確認してから教室に入りますので、忘れず持たせるようにしてください。

油断大敵！ うっかりしないで 感染症予防！



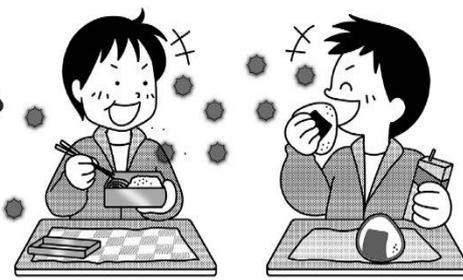
生活のあらゆる
ところにウイルスが…

つい触ってしまう
目・鼻・口…



たくさんあります！ うっかり場面…

向かい合っ
ていなくても
近距離は
危険！



湯冷め



うたた寝