

ほけんだより 12月号

令和5年12月1日
関川小学校
NO.8
保健室



2023年も残すところあと1ヶ月となりました。みなさんにとって、今年はどうな1年でしたか。

12月は、1年で一番日が短い「冬至」があります。これからますます寒さが厳しくなりますが、体が温まるゆず湯に入ったり、ビタミンEの多いかぼちゃを食べたりして、寒い冬でも毎日元気に過ごしましょう。

<12月の保健安全目標>

【保健】寒さに負けない強い体をつくろう。
【安全】ストーブを安全に使用おう。

<12月の保健行事>

5日(火)： 体重測定、清潔調べ(全学年)
12日(火)： 全学年健康手帳を返却します。
コメントの記入と確認印を押した後、さいどがっこうでいしゅつ再度学校へ提出ください。

自分でできる感染症対策をしよう!

バランスのよい食事

なんでもバランスよく食べましょう。冬が旬の食べ物は、ビタミンなどの栄養がたっぷりです。食事をしっかりとることで予防ができます。



手洗い・うがい

こまめに行うことが大切です。水が冷たくてもがんばって行きましょう。



換気をする

しめきった教室の空気は、どんどん汚れてしまいます。1時間に1回は、5分程度窓を開けて空気を入れかえをしましょう。

睡眠をとる

睡眠を十分とることは、体の疲れをとったり、免疫力を高めることができます。夜は早めに寝ましょう。



乾燥シーズン到来! 皮膚トラブルに注意!

これからどんどん寒くなり、空気が乾燥していきます。それにもなって増えてくるのが、「皮膚のトラブル」です。よく起きる皮膚のトラブルと、予防法を紹介します。

手あれ・あかぎれ

乾燥すると、くちびるもカサカサになりやすく、ひどくなると切れて出血してしまうこともあります。寝る前に、リップクリームをぬって保湿するとよいでしょう。

マスク肌荒れを防ぐには

肌とマスクがこすれるのを防ぐために、内側にガーゼを貼る。マスクの素材に気をつける。清潔にして保湿剤をぬる。毎日交換する。

低温やけど

使い捨てカイロや湯たんぽなどを長時間使い続けることによって起こります。使い捨てカイロや湯たんぽを使う時は、直接肌にふれないようにしましょう。

しもやけ

手洗い・アルコール消毒をこまめにするにより、手が乾燥してあれやすくなります。手洗いをした後は、すぐにハンカチなどで水をふき取り、必要ならクリームなどをぬって保湿しましょう。

すぐできる! 温かさアップの工夫

体を冷やさず温めることは、様々な病気の予防に効果的です。普段の生活ですぐできる工夫を紹介します。ぜひ取り入れてみましょう。

ひざかけを使う 肌着を身につける 重ね着をする ストレッチをする お腹を温める

<保護者の皆様へ>

★歯ブラシチェックについて★

11月8日に実施しました「歯ブラシチェック」後、新しい歯ブラシに交換したお子様が多かったようです。各ご家庭におかれまして、活動へのご理解、ご協力をいただき、ありがとうございます。今月は、12月6日(水)に実施する予定です。持ち帰ったカードを参考に、お子様と歯ブラシの状態を一緒に確認していただければ幸いです。

