

ほけんだより 2月

令和6年2月5日
吉舎小学校保健室
No.14

3学期が始まってから、気づいたら2月に入りました。2月はもともと日にちが少ないので、あっという間に過ぎていきそうですね。

今年は暖冬と言われていて、雪の降る日は少ないですが、厳しい寒さは続いています。雪が降ったり地面に氷が張ったりすると、楽しい遊びがふえる反面、ケガをすることもあります。とくに、登下校の時は注意が必要です。すべったり転んだりしやすいので、走らずに歩いて登下校をするようにしましょう。



「ゆっくり」
急がずにすすむ



「ちょこちょこ」 歩幅は小さく
「べったり」 靴の裏全体をつける

こんな場所は要注意！

- 日かげの道
- 建物の出入口
- 横断歩道などの白線部分
- マンホールのふたの上



とくに朝は気温が低いので、気をつけましょう。

しもやけにご用心！

しもやけがしやすい季節です。「かゆい～」と訴える児童もあり、なんとかして治したいですね。しもやけは、冬の時期に水や氷などの冷たい刺激によって皮膚の血流が悪くなり、赤くはれたり、痛みやかゆみが出る病気です。しもやけになりやすいのは、冬の初めや終わり、一日の寒暖差が大きいときです。毎年くり返す人は予防に気をつけましょう。

- 手足が濡れたら、乾いたタオルなどですぐに水分をふき取る。
- お風呂にゆっくり浸かって、体全体を温める（熱めのお湯はNG）。
- ハンドクリームなどを塗って、保湿する。



せきエチケット・手洗い・かん気をしよう！

◎コロナ感染者が増えています

1月中旬から、吉舎小学校では新型コロナウイルス感染症にかかる児童が増えてきています。全国的にも感染者数が増えている状況です。

また、コロナだけでなく、インフルエンザやのどの痛みが強い溶連菌感染症も県内で多く出ていて、注意が必要です。休み時間にはしっかりかん気、そしてこまめな手洗い・アルコール消毒をするように心がけましょう。



〈先日あった学校保健委員会での学校医の先生のお話〉



熱はなく鼻水が出ているだけといった軽い症状でも、検査をしてみるとコロナ陽性の結果が出ることもあります。おうちでも、手あらいやうがいなどで予防していきましょう。

◎マスクのつけ方のおさらい

1 鼻をおさえる → 2 あご・ほほをおさえる



せっかくマスクをつけていても、鼻が出ている、あごにひっかけるだけの人はいませんか？マスクを上手につけて感染を予防していきましょう。

花粉症治療 いつからすればいい？



花粉症は、一度症状が出ると鼻の中の粘膜がどんどん敏感になり、悪化していきます。そうなる前に治療を始めれば、症状が出るのをおくらせたり、軽くしたりできます。広島県は、2月中旬ころからスギ花粉が飛び始めるそうです。

花粉が飛び始める1～2週間前には治療を始めましょう

