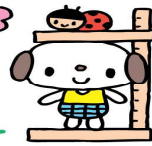


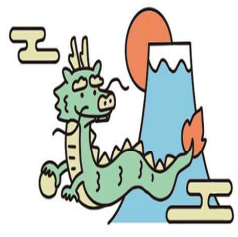


ほけんだより



令和 6年 1月 11日
鳴子小学校 保健室
1月号
おうちの人とよみましょう

新しい年がスタートしました。冬休み、元気に過ごすことができたでしょうか？「夜遅くまで起きていた」「朝ねぼうだった」等、普通のリズムとは違う生活をしてきた人はいませんか？2学期後半の始まりと共に、生活リズムを整えて、元気に学校生活をスタートできるよう、御家庭での御配慮をお願いいたします。



しばらく会わないうちに、大きくなった子ども達。お子さんの体操着や靴等は体に合ったものになっているでしょうか？子どもの成長は早いもの。特に靴はサイズが合わないと思わぬけがの元になることがあります。時々、チェックをしていただき、体に合ったものを準備してくださいませようお願いします。

<早寝・早起き・朝ごはん・朝うんちで体を学校モードに!>

冬休み明け、生活リズムを整えるため早めに寝る!	毎朝、余裕をもって起きる!	朝食を食べてエネルギーをチャージする!	食べたらしっかり出す!

<具合が悪い時は・・・>

コロナ？ インフル？ ただのカゼ？

味覚異常 嗅覚異常	咳 息切れ	急な高熱 筋肉痛・関節痛	鼻水 発熱 のどの痛み
--------------	----------	-----------------	-------------------

特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい!
心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

コロナもインフルもカゼも… 予防方法は同じです

手洗い	うがい	マスク着用	健康観察
消毒	換気	運動	睡眠

<手洗いのしかたを再確認!>

12月に1~3年生と手洗いのしかたを学習しました。指と指の間や指と爪の間、手の甲や手首等に注意しながら洗うことや、石けんをよく洗い流すこと、手を洗った後は、きれいなハンカチで手を拭くこと等を確認しました。

ハンカチを持っていない人もいるので、御家庭でも「ハンカチ持った?」と、お声掛けください。



<低温やけどにご用心!>

冬の必需品ともいえる、さまざまな暖房器具。暖かくて、気持ちよくて、ついウトウトと居眠り...ということもあるのではないのでしょうか。実はそこに思わぬ落とし穴があります。「適度な暖かさ」と感じていても、そのまま長い時間あたっていると、やけどとまったく同じ症状になってしまいます。さらに、低温のため熱さ・痛みを感じにくく、自分でも気がつかないうちに重症化してしまうこともあります。以下のような工夫をして低温やけどをしないようにお気をつけください。



- 熱源にからだを直接あてない
- 長時間、同じ部位にあてたままにしない
- ホットカーペットや電気毛布はタイマーを使う



<みかんを食べたら黄色くなった?!>



冬の代表的なくだもの、みかん。食べると口いっぱい広がる甘酸っぱい味もさることながら、ビタミンCがたっぷりて、かぜ予防にも効果的で、たくさん食べたくなりますね。

ところが、一度にたくさん食べた後、手のひらや足の裏等が何だか黄色っぽくなってきた...そんな経験はありませんか?

これは「柑皮症」といって、カロテンの摂りすぎが原因で起こるもの。つまり、カロテンが豊富な野菜(ニンジン、カボチャ等)を食べ過ぎても同じ症状が出ます。食べる量を減らせば自然に治るので、受診や治療の必要はありませんが、『食べ過ぎているよ』という体からのサインと考えると良いかもしれませんね。

