



ほけんだより



令和 7年 1月 22日
鳴子小学校 保健室
1月号
おうちの人とよみましょう

あっという間に1月も下旬になりました。今年は雪に恵まれ、子ども達はスキー学習を頑張っています。全身を使う運動なので、とても疲れると思います。疲れた時は早く寝る等のお声掛けをお願いします。



鳴子小学校も残すところあと2か月。けがや感染症等に気をつけて、元気に過ごせますよう、学校でも子ども達と共に努めて参ります。

御家庭におかれましても健康観察や感染予防の御協力をお願い致します。

<1月の保健目標>

冬の運動を楽しもう



鳴子小学校最後の冬。けがをしないように気をつけながらスキーや冬の運動を楽しんでほしいを思います。

インフルエンザに御注意を!

空気が乾燥する冬は様々な感染症が流行します。今年は全国的にインフルエンザが流行しており、宮城県ではインフルエンザ警報が出ています。また、新型コロナウイルス感染症や溶連菌感染症、マイコプラズマ感染症等にも注意が必要です。

お子さんを欠席させる場合は、次のような項目を参考に、詳しく症状をお知らせいただきたいと思います。ご協力をお願い致します。



- | | | |
|--|--|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> いつから症状が出ているか | <input type="checkbox"/> 病院を受診した場合は診断名 | <input type="checkbox"/> 発熱の有無 |
| <input type="checkbox"/> 鼻水, のどの痛み, 咳の有無 | <input type="checkbox"/> 下痢, 腹痛の有無 | <input type="checkbox"/> 頭痛の有無 |

その症状、インフルエンザかも?!

急な発熱
(38℃以上)

頭痛

強い寒気
倦怠感

筋肉痛
関節痛

せき
喉の痛み



冬に多いけがに御注意を！

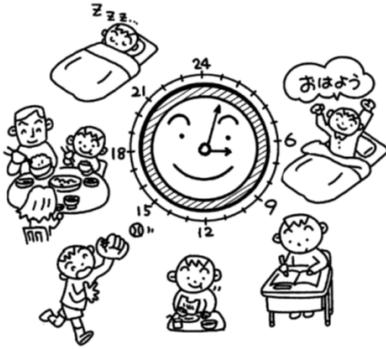
① 「道路でのけが」

冬は凍った道や雪の積もった道で、転んでけがをする人が増えます。

頭を打ったり、骨折する等、大きなけがになることもあるので注意が必要です。

★時間にゆとりをもって行動する

時間にゆとりをもって行動することが大切です。あわてていると足元に注意が向かず、けがをしやすくなります。



② 「やけど」

やけどの多くは暖房器具や熱い食べ物、飲み物が原因です。

「低温やけど」は湯たんぽやカイロ等手で触れる位の温度のもので起こるやけどです。

直接皮膚に触れたり、長時間同じ場所にあてたりしないように気を付けましょう。

★やけどの手当⇒すぐ冷やす

やけどをした時は、すぐに流水で痛みがなくなるまで、冷やしましょう。

服の上からやけどをした時は、そのまま服を脱がさずに冷やします。

水ぶくれができた時はつぶさず、やけどの範囲が広い時は、受診しましょう。



きむしい季節 事故やケガを予防するために



道路に氷や雪があると滑りやすいので、足元に注意して歩こう。



ポケットに手を入れて歩くと転んだとき大ケガのもと。手袋しよう。



体が硬いときの急な運動はケガのもと。準備運動を入念に。