

ほけんだより 1月



那須塩原市立青木小学校
令和6年1月9日(火)
文責 小沼 栞

今月の保健目標
かぜに負けない体をつくろう

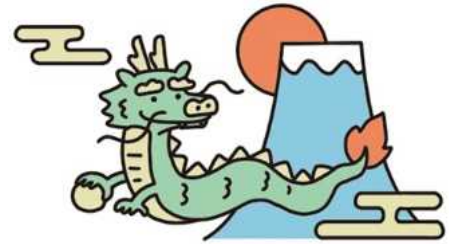
今月の保健行事

10日(水) 身体測定 2・5・6年生
12日(金) 身体測定 1・3・4年生
26日(金) 入学準備説明会

寒さがきびしくなると…

冬の事故に

ご用心!



あけましておめでとうございます。今年も体や心の健康を中心に、いろいろな情報を伝えていきます。

さて、年も明け、寒さもいっそう厳しくなってきました。雪が降って、氷が張って冬ならではの風景が見られますね。でも、それとともに「冬の事故」も心配されるようになってきます。例えば、雪の降る日は見通しが悪くなることで車や自転車などとぶつかってしまう恐れがあります。また、道路に雪が積もったり氷が張ったりしているとすべって転んだり、足をとられたり、他の季節にはない危険がひそんでいるのです。

特に、登下校の時普段から慣れた通学路でも十分に注意して歩いてほしいと思います。また、寒いときにポケットに手を入れたまま歩いているとさらに危険です。手袋をつけてくださいね!!

…保護者の方へ… ※手洗いの励行・手順確認について…

引き続き警戒が必要な新型コロナウイルス感染症はもちろん、今年は早くからインフルエンザの流行も広がり、ノロウイルスによる感染性胃腸炎も心配されます。

これをはじめ、多くの感染症において予防の基本となる「手洗い」は習慣としてできているでしょうか。決して難しいことではありませんが、だからこそ『気のゆるみ』が対策の大きな障害になると思われます。下記のポイントを中心に、お子さんだけでなく、家族全員での励行・確認を今一度、お願いできれば幸いです。

- ◎帰宅後、食事の前、トイレの後などにこまめに洗っているか
- ◎石けんをしっかり泡立てて流水で洗っているか
- ◎手首、指と指の間、指と爪の間などの洗い忘れはないか
- ◎手洗い後、水気を清潔なタオルやハンカチで拭き取っているか



※励行とは…

- ・決めたこと、決められたことを行うこと。
- ・規則などを、意識的に実行すること。

けんこういんかい
健康委員会でインフルエンザ予防についての劇を

おこな
行いました。



12月13日(水)の朝の集会にて、「インフルエンザ物語」という題で発表をしました。その発表の中で紹介した、手の洗い方について紹介したいと思います。

① 水道からの流水で
手を洗い流す



② 石けん(ハンドソープ)をよく泡立てる



③ 両方の手の平を合わせてよくこする



④ 一方の手の甲を反対の手でこする



⑤ 両手を組み合わせて指と指の間を洗う



⑥ 親指をもう一方の手でねじるように洗う



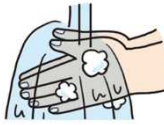
⑦ 指先と爪の間を反対の手の平でこする



⑧ 手首をもう片方の手でねじるように洗う



⑨ 流水で石けんの泡をきれいに洗い流す

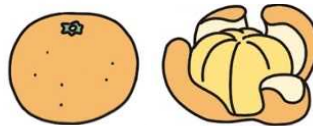


⑩ きれいなタオルやハンカチで拭く



※拭かずに乾かしたり衣服で拭いたりすると、また手が汚れてしまうので注意！！

ミカンを食べたら黄色くなった?!



冬の代表的な果物、ミカン。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がたっぷりで風邪予防にも効果的で、たくさん食べたくなりますよね。ところが、いっぺんにたくさん食べた後、手の平や鼻がなんだか黄色っぽくなってきた…そんな経験ありませんか？

これは、「柑皮症」といって、カロテンの取り過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)などを食べすぎても、同じ症状が出るのです。

食べる量を減らせば自然に治るので、受診や治療などの必要はありません。『食べすぎているよ』という、体からのサインと考えるといいかもしれませんね。

