

お子さんと一緒にお読みください。

ほけんだより 2月



白兔養護学校保健室
令和6年2月9日

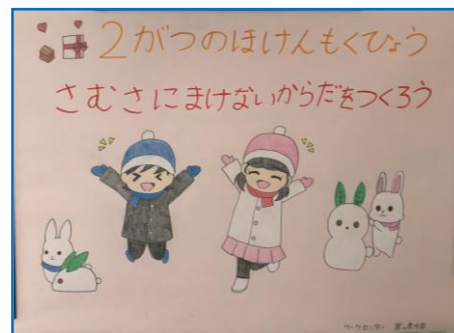
節分・立春が過ぎました。お正月が来たと思ったら、あっという間に2月。1か月の日数が少ないことから、「逃げる2月」と言われています。今月は何をしようかなと思っている間にも、時間はどんどん過ぎていってしまうということです。

この時期は進級や進学、就職など「将来」に向かう時期でもあります。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症や溶連菌感染症などの感染症が流行していますので、健康管理を心がけて新しい一歩への準備を始めましょう。

2月の保健目標

寒さにまけない体をつくろう

御家庭でも風邪の菌やインフルエンザなどのウイルスが入らない・広がらないように、また病気に負けない体にするために、日々の生活を見直してみましょう。



◎規則正しい生活 ◎バランスの良い食事（栄養） ◎十分な睡眠（休養）

体調の悪い時は、人混みの多いところに行くのはなるべく避けましょう。



日ごろの予防策で、ウイルスの感染経路を断とう

せきやくしゃみから飛びちったウイルスを吸い込む「ひまつ感染」、手に付いたウイルスが鼻や口を通して体内に入る「接触感染」を防ぐことがポイントです。

● 普段から、栄養と睡眠を十分にとり、体の抵抗力を高める

1日3食を規則正しく食べ、栄養バランスのとれた献立に心がけましょう。

適度な運動を習慣にして体力を高め、十分な休養で疲れを残さないようにしましょう。

● 人混みに出る時のマスク着用

● こまめな手洗い

帰宅時、食事の前、咳やくしゃみを手で受けたときなど、手に付いたウイルスを洗い流しましょう。手洗い石けんや手指消毒薬は、感染予防に有効です。



感染したかな...と思ったら

● 医療機関の受診

マスクを着用し、早めにかかりつけ医や最寄りの内科・小児科を受診しましょう。

受診する際は、窓口で発熱・せきなどの症状があることを伝え、医療機関の指示に従ってください。**比較的急速に38℃以上の発熱があり、せきやのどの痛み、体のだるさ**がある場合は、必ず医療機関を受診しましょう。



● 自宅で療養するときは

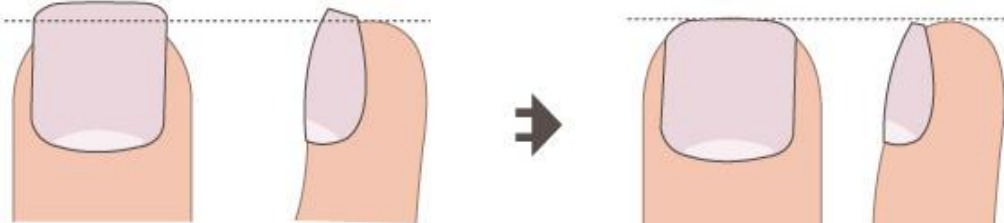
自宅療養で大切なのは、**患者さんの体調管理をすること、家族内で感染が拡大しないことです。**

手足の指や爪の健康

爪が長いと、けがをしたり、割れたりすることがあります。
トラブルにならないためにも、爪は短く清潔にしておきましょう。

横にまっすぐ切って下さい。

・角は引っかからないよう滑らかに
・爪の先端と指の先端が同じ高さ



爪は、健康のバロメーターです。

この季節には、「あかぎれ」や「しもやけ」になるお子さんがいます。保健室では、ワセリンをよく使用していますが、ベトベト感がイヤなお子さんもあるので、比較的さらっとしたスキンクリームなども使用しています。

なかなかすぐには改善しませんが、御家庭でも、手を洗ったらしっかりと手を拭いて乾かし、保湿剤やクリームなどをこまめに塗ってあげてください。可能であれば、お風呂上がりや寝る前にしっかりと保湿剤を塗り、綿の手袋などで保護するのもよいと思います。

また、「あかぎれ」や「しもやけ」の様子によっては、受診していただきますようお願いいたします。

しもやけを防ごう!

しもやけを防ぐ6つのポイント

つめ ふうき
冷たい空気から
からだ まも
体を守る

てぶくろ あで
手袋や厚手のく
つ下、耳あてを
つけてしっかりと
ほお 保温しましょう。



ぬれたままに
しない

ぬれたくつ下や手袋は、
むく 急速に手足が冷やされるため、早めに取り換え
ましょう。くつもよく乾かしましょう。



ふろ はい
お風呂に入って
あたた 温まる

ゆっくり入浴し、
からだ なか 体の中から温め
ましょう。



あつぱく
圧迫しない

あつぱく けつえき なが
圧迫されると血液の流
れが悪くなります。きつ
てぶくろ した
い手袋、くつ、くつ下
などによって、しめつけ
ないようにしましょう。



マッサージで
けつえき
血液をよくする

ひこる
日頃からマッサージ
をして血液の流れを
よくしましょう。



からだ あたた おお
体を温めるビタミンEを多くふく
むものを食べる

ビタミンEに
けつえき なが
は、血液の流れ
をよくする働
きがあります。

