

ほけんだより



令和元年 12月
鶴見養護学校
保健室

早いもので2学期も最後の月になりました。12月になり日々寒さが増していますね。本校では、いまのところインフルエンザの流行の兆しはありませんが、油断は禁物。手洗い、うがい、マスク、休養や予防接種で感染を防ぎましょう。

また、ノロウイルスによる感染性胃腸炎も増える季節です。感染予防のため丁寧な手の洗い方を練習してみましょう。

<今月の保健行事>



日	曜日	行事	対象	日	曜日	行事	対象
2	月	体重測定	中3	12	木	体重測定	小1, 2
3	火	体重測定	中2	16	月	体重測定	高1
4	水	体重測定	高2	18	水	体重測定	高3
9	月	体重測定	小5, 6	23	月	健康・栄養相談	希望者
10	火	体重測定	中1	24	火		
11	水	体重測定	小3, 4				

☆12月23日・24日に、栄養士と養護教諭による個別の食事相談があります。偏食や体重管理など一緒に考えていきたいと思えます。詳細は、ご家庭に配付したプリントをご覧ください

<冬のやけどに気を付けよう!!>

冬は暖房器具など熱くなるものが部屋の中に増えます。また、室内で遊ぶことも多くなりますので、やけどに注意しましょう。他にも、体温より少し高め of 快適な熱に長時間同じ場所が接触することで起こる低温やけどにも気を付けましょう



高温やけど

やけどをした場合には流水ですぐに冷やしましょう。服の上から熱湯などをかぶった場合は無理に服を脱がそうとせず服の上から冷やし、その後受診するようにしましょう。

低温やけど

火傷をした皮膚の表面は、高温の火傷に比べると軽い症状に見えますが、実は皮膚の深部まで火傷をしているので重症のことが多いのです。始めは見た目や痛みは強くありませんが、日が経つにつれて(1~2週間)赤くなり痛みが出ることもあります。

軽症に見えても、必ず皮膚科を受診しましょう。



風邪はひきはじめが肝心です！！

いよいよ冬本番です。空気が乾燥しやすく、寒さも本格的になるこの時期は特に風邪をひきやすくなります。

- のどが痛い
- 寒気がする
- 下痢になる
- 体がだるい
- 鼻水がでる
- 痰が出る
- 手足が冷える
- 咳がでる



これらの症状は風邪のサインです。こじらせる前にしっかり治しましょう。また、急な高熱やひどい頭痛、筋肉・関節の痛みがあるときはインフルエンザかもしれません。早めに受診しましょう。

おなかの風邪やノロウイルスにもご用心！！

風邪やインフルエンザだけじゃない！

秋から冬にかけておなかの風邪や「ノロウイルス」も流行します。

主な症状は嘔吐や下痢、腹痛や軽度の発熱です。通常は2～3日ほどで回復しますが、乳幼児や高齢者など体力のない人は重症化する場合があります。また、症状が治まった後も2～3週間ほど便にウイルスが排出されることもあるので、便やおむつの取り扱いには注意が必要です。



ノロウイルスはカキなどの貝類やふぐなどに多く含まれます

食事の前や、トイレの後は必ず手を洗いましょう。症状がでたら、病院に行って原因を確かめましょう。



たの 楽しい冬休みにするために

イベントが盛りだくさんの冬休み。元気で楽しめるように、健康には気をつけて

ふ 服装には気をつけて
下着を着て、重ね着を
するとあたたかいよ

ゆ ゆっくり入浴しよう
湯ぶねにゆっくりつかって、
湯ざめをしないように

や 休みでもやっぱり三食
朝ねぼうせずに
朝ごはんを毎日
食べよう

す すいみんはたっぷり
夜ふかしが
続かないように
しよう

み みんな元気な顔で
3学期に
会いましょう

2019 年はどんな年でしたか？2020 年も健康で元気に過ごせますように。皆様、良いお年をお迎えください。