

# はげんだより2月

鶴見養護学校  
保健室

2月4日は立春です。寒中は終わり、暦の上では春となりました。日も長くなり、少しずつですが春の気配も感じられます。とはいえ寒い日はまだまだ続き、空気の乾燥も気になります。先月に引き続き、インフルエンザ等の感染症予防に努めたいと思います。

また、休み明けの健康調査の提出にご協力いただき、ありがとうございました。冬休み中も含めて、本校ではインフルエンザでの欠席はあるものの、流行とまではいっていない状況です。



## 今月の保健行事



日(曜日)	行 事	対象学年	日(曜日)	行 事	対象学年
10日(月)	体重測定	中 3	19日(水)	体重測定	中 2
12日(水)	体重測定	高 3	20日(木)	体重測定	小1・2
13日(木)	体重測定	高 2	21日(金)	体重測定	小3・4
14日(金)	体重測定	小5・6	26日(水)	体重測定	高 1
18日(火)	体重測定	中 1			

## 乾燥性皮膚炎にご注意ください

乾燥と寒さで皮膚の表面が乾き、弾力がなくなってできるのがひびやあかぎれです。ひびよりもあかぎれの方が傷が深く、出血することがあります。手に合わない石鹸を使ったり洗った後に保湿が不足したりすると、手が荒れて皮膚炎になってしまうことがあります。皮膚炎になると、胃腸炎の原因となる黄色ブドウ球菌等に感染しやすくなります。アトピー性皮膚炎の人や肌の弱い人は、石鹸や消毒薬の使い方に注意して手あれに気をつけましょう。

## 赤くてヒリヒリ 舌なめ皮膚炎に注意

子どもがついくちびるをなめてしまう…口のまわりが赤くなり、ヒリヒリ痛い「舌なめ皮膚炎」になっていませんか？ 早く治すために、こんなことをしてあげてください。

### マスクをつける

口のまわりの湿度が増すので、かゆみが軽くなりなめる回数を減らせます。



### 薬は入眠後に

リップクリームや薬はすぐになめてしまうので、眠っている間に塗ってあげてください。



### ほかの原因に注意

乾燥以外にもなめてしまう理由があるかもしれません。食べ物や歯磨き粉がついたままになっていないか、よく見てあげてください。



# まだまだ注意が必要です！

## 風邪やインフルエンザに気をつけよう！！

カゼやインフルエンザの  
**ウイルス**

乾燥が  
好き

空気中で  
長く元気に  
活動できるから



カゼやインフルエンザのウイルスは乾燥が大好き！  
ウイルスに感染しないためにも、乾燥に気を付けた生活を心掛けま  
しょう。

<乾燥防止の4か条>

- その1. 加湿器で湿度を50~60%に保つべし
- その2. 暖房で乾燥した空気をこまめに入れ替えるべし
- その3. 体の中も乾燥しないよう、こまめに水分補給をするべし
- その4. マスクで鼻や喉の湿度をたもつべし

ウイルスはせっけんが大嫌い！！  
また、ウイルスは目には見えないため、ついつい  
油断してしまいがちです。自分では気づいていない  
だけで、身近なところに潜んでいます。ウイルスの  
感染を防ぐためには、ウイルスを体内に持ち込まな  
いこともとても重要なことです。そのためにも、外  
から帰った時や、食事の前には必ず手洗いをするよ  
うにしましょう。

ウイルスは  
こんなところに…

ドアノブ 電気のスイッチ 階段の手すり  
スマホの画面 パソコンのキーボード など

だから手洗い！  
手についたウイルスが体内に  
入ってしまわないよう、  
ごはんの前や外から  
帰ったときは手洗いを。



☆ おうちの人による  
登校前の健康観察を お願いします

健康観察

<p>体温が平熱よりも 1℃ 高いときは 休養をおすすめします。</p> <p>はあ…</p> 	<p>無理をして登校する場合は… 体育の見学届などの準備と いつでも早退できるように 連絡先の確認を忘れずに！！</p> <p>わかった</p> 	<p>欠席・遅刻の連絡は朝のうちに。 症状をくわしく教えていただけると 助かります。</p> <p>イロハガ の場合は 出席停止です</p> <p>ヨシガ!</p> <p>××欠席扱いにはなりません××</p> 
--	---	---

出席停止後の登校に際しては、保護者の方に記入していただく書類があります。登校後に担任からお渡しますので、必要事項をご記入の上ご提出ください。

また、ご家庭でも感染予防のためのご配慮を引き続きお願い致します。

これからも手洗いの励行やマスクの着用、子ども達の様子を観察しての早期対応等、インフルエンザ等の感染症に注意していきたいと思ひます。