



R7.1.8 保健室

あけましておめでとうございます。新しい年が始まると、新鮮な気持ちになりますね。

1月になると、いよいよ本格的な寒さがやってきます。朝起きて、しっかり朝ご飯を食べることで体も温まり、1日元気に活動することができます。少しずつ生活習慣を整えたり、勉強などの合間に好きなことを取り入れたりして、寒い冬と一緒に乗り切りましょう。今年も皆さんが元気に過ごすことができるように応援しています。



てあら 手洗いうがいで かぜよ 風邪予防

「手洗いうがい」をすると、手や口についたウイルスを取り除くことができます。石けんで手を洗ったあとは、ハンカチで拭き、手荒れも予防していきましょう！
ぜひ、下の迷路にチャレンジしてゴールを目指してくださいね！

正しい道を通って、手荒れを防ごう！

冬になると、手指が赤紫っぽくなってかゆくなる「しもやけ」や、ひび割れて血が出る「あかぎれ」などになってしまうことも。でも予防することもできます。お肌ぶるぶるへびさんが通った道を行って、正しい予防法を知ろう。

外に出るときは
手袋はしない 手袋をする

手を洗うときは
水で洗う お湯で洗う

手がカサカサしてきたら
気にしない ハンドクリームをぬる

手を洗い終わったら
ハンカチでふく そのまま自然乾燥

お湯で洗うと、細菌などの侵入を防ぐ皮脂がとれてしまうよ。冷たくても水が一番。どうしても我慢できないときはぬるめのお湯にしよう。

水滴が乾くとき、肌の水分も一緒に奪ってしまうよ。ハンカチで優しくふきとろう。

体が冷えると血の流れが悪くなって、しもやけになりやすくなるよ。手袋をして冷たい空気が手を守ろう。

これで予防法はばっちり、できることから対策を始めよう。

マスクをつけるときは・・・「ただしい」つけ方を意識しましょう！

×「まちがった」つけ方



あごマスク



鼻がでている



すきまがでている

○「ただしい」つけ方



しょうげ 上下・裏表の確認



はずすときはひもを持つ

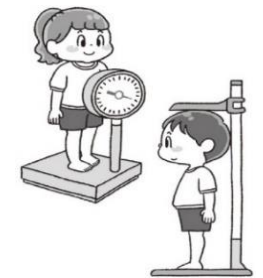


いちどつか 一度使ったらすてる

1月の予定

保健室で身長と体重を測ります。

- 1/8(水)・・・高等部
- 1/9(木)・・・中学部
- 1/10(金)・・・小学部



お子さまが下痢になったときは

下痢は基本的には元を取り戻すための反応の一つ。無理に止めようとすると回復が遅くなることもあります。慌てず以下の点に注意して対応してください。

脱水症状に注意 子どもは大人に比べ、体の水分の割合が多いです。こまめに水分補給をしましょう。

おしりを清潔に おしりがぶれの可能性も。こまめに洗って、拭くなど清潔に保ちましょう。

以下の症状には注意！

- 白っぽい便が出る
- 便に血が混じっている
- 水っぽい便が何度も出る

これらの場合は感染性胃腸炎の可能性があります。

早めに医療機関を受診してください。

