



令和5年1月23日 No.9
枚方市立杉中学校 保健室

新しい年になりました。今年うさぎ年です。ことわざや四字熟語など、うさぎを使った言葉は、たくさんあります。その中の一つ「兎走鳥飛」(とそうとひ)とは、月日があわただしく過ぎていくことを意味します。3か月はあっという間です。体調に気をつけながら、残り少ない今の学年での日々を元気に過ごせたいですね。



毎朝の体温測定、健康観察を忘れずに

3学期より、タブレットを使用した健康観察をしています。家を出る前に、必ず体温測定し、健康観察をおこなってから登校しましょう。コロナウイルスと同時に、インフルエンザも流行する可能性があります。枚方市内でも、インフルエンザで学級閉鎖をした学校も出てきています。インフルエンザやコロナウイルスは発熱を伴う場合が多いので、毎朝体温測定を忘れずにしましょう。発熱やかぜ症状、体調不良時は、無理をせずに自宅で休養しましょうね。

今日の体調は？

- 痛いところはない？
- 朝ごはんは食べた？
- 顔色はいい？
- よく眠れた？
- うんちは出た？
- 体温は _____℃

毎朝チェックしよう！

肌トラブル

気をつけたい

しもやけ

寒さで血液循環が悪くなり、手指や鼻、耳などがはれる。

予防 手足を濡れたままにしない。靴下や手袋が濡れたときは、交換を。

ひび・あかぎれ

乾燥によって肌の表皮が割れる。ひどくなると出血する場合も。

予防 手洗いをするとき、石けんをよく流し、水気をしっかりふき取る。

あせも

暖めすぎ、厚着のしすぎなどで蒸れる。冬服の素材も原因に。

予防 汗はこまめにふき取り、肌を清潔に保ちましょう。刺激にも敏感になるので、保湿を忘れずに。

痛みや暑さなど、自分で上手に伝えられない子どもたちのために、少しでも早く気づいてあげたいですね。

寒くても換気しよう



換気をしないと…

体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。

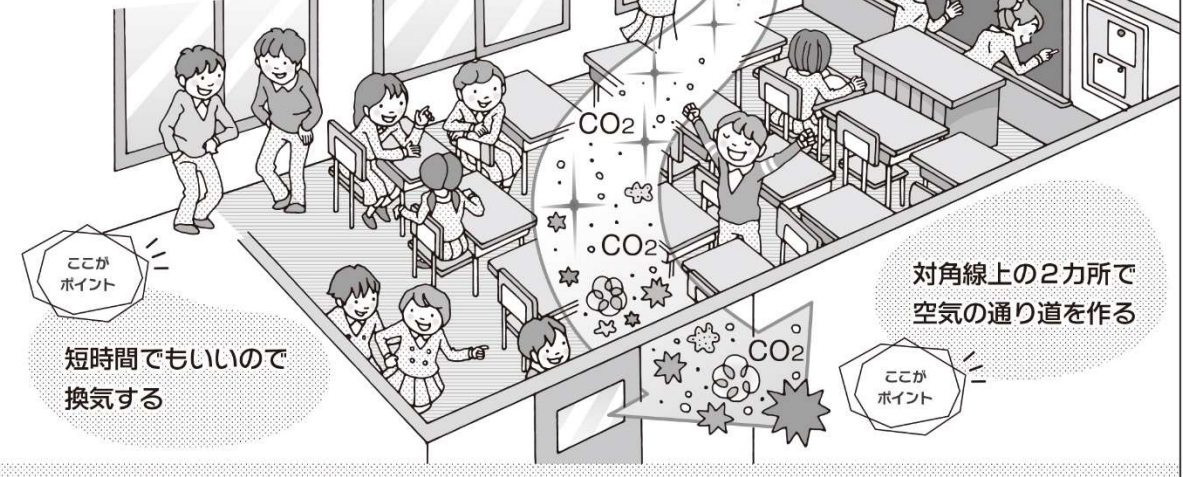


アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまる、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



換気のポイントは“空気の流れ”



「寒いから」と閉めきるのは×。こまめに新鮮な空気を取り込みましょう

水分補給でカゼ予防

冬は水分補給を忘れがち。でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがビッシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまう。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

冬も水分補給を忘れず、しっかりカゼ予防をしましょう。

