

新しい年になって、1ヶ月がすぎました。寒い日が続いていますが、児童生徒のみなさんが、寒さに負けずに活発に活動している様子は、本当にたのしく感じます。毎日、保健室から応援しています。感染症の流行にも気をつけながら、引き続き、毎日の健康観察と、感染予防の行動を続けていただきますようお願いいたします。

お子さんからうつらないように 家庭内の感染予防 4つのポイント



お子さんが感染症にかかり看病に追われ、治ったと思ったらご自身が倒れてしまった……そんな事態を防ぐための、家庭内のできる感染予防のポイントをお伝えします。

1. 手洗い・消毒

看病をした後は石けんで手洗いを。電気のスイッチやトイレの水洗パーなど、よく触るところの消毒も大切です。



3. 食器はよく洗う

子どもの唾液がついた食器には細菌やウイルスが。洗剤でしっかり洗います。

2. タオルを共用しない

タオルを介した感染も多いです。ペーパータオルを準備しておくこと。

4. マスクをつける

不織布マスクは子どもからの飛沫感染をある程度防げます。

生活習慣病 大人だけじゃない!

生活習慣病というと、大人の病気と思いがちですが、子どもでもなる可能性があります。また、今は発症していなくても大人になってからも今の生活を続けていると、生活習慣病になってしまうことも。今のうちから毎日の生活を見直していきましょう。

- ✓ 栄養バランスよく、3食食べる
- ✓ 適度な運動をする
- ✓ たっぷり寝る
- ✓ ストレスを上手に発散する

できることから1つずつ始めてみましょう



花粉症治療 いつからすればいい?



花粉症は、一度症状が出ると鼻の中の粘膜がどんどん敏感になり、悪化していきます。

そうなる前に治療を始めれば、症状が出るのを遅らせたり、軽くしたりできます。



花粉が飛び始める1~2週間前には治療を始めましょう

子どもの肌を守る 冬のスキンケア

子どもは肌の水分を保つ機能が未熟なため、大人よりも肌が乾燥しやすいです。

特に空気が乾燥する冬はお子さんに湿疹などの肌トラブルが起こりやすい時期。肌を守るためにスキンケアをしましょう。



お風呂はぬるめのお湯で。刺激の少ない石けんをよく泡立て、手のひらで優しく洗いましょう。

水分が失われやすいお風呂上がりは、ローションをぬって水分補給をしたり、ワセリンで肌の表面に膜を作って保湿を心がけて。



加湿器などで空気の乾燥も防ぎましょう

* 2月の保健行事 *

- 3日 体重測定
- 27日 生徒保健給食委員会 (プリント配付)

* 活動は、最後になります。

掲示に参加いただき、ありがとうございました。

