

ほけんだより

令和6年2月1日
小松島支援学校



(おうちの人と一緒に読んでね)

寒い日が続いています。新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ等の感染症の流行はまだまだ心配です。感染症予防は効果的に行い、元気に冬を乗り越えましょう。

2月のほけんもくひょう

・手洗い うがいをしよう

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ、その他様々な感染症の流行が続いています。手洗いの徹底や免疫力を高める規則正しい生活、体調がすぐれないときの早めの休養や、症状があるときのマスク着用など、感染拡大防止への御協力をお願いします。

手洗いが一番の予防!!

「めんどくさい」「水が冷たい」等の理由で、水でぬらす程度の手洗いをしていませんか？

食事の前やトイレの後、外出先から家に帰ったときなどには、石けんを付けて下の絵のような洗い残しの多い場所を意識して、こまめに手洗いをするよう心掛けましょう。



洗い残しの多い場所



手のこう 指先 親指 手首

*せきエチケット、できていますか？



① 症状がある人はマスクをしましょう。

咳やくしゃみなどの風邪症状がある人は、マスクを付けて、周りの人に飛沫が飛ばないように配慮しましょう。

② 咳やくしゃみをするときは

口を覆って飛沫を防ごう。

風邪症状があるけどマスクを忘れた。突然咳やくしゃみが始まったというときにはハンカチや洋服の袖等で口を覆いましょう。手で覆ったときは、早めに手洗いをしましょう。



保護者の方へ

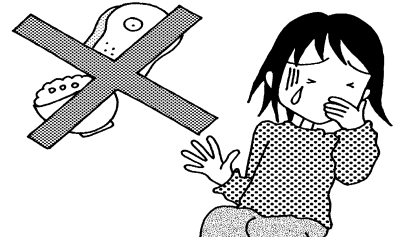
毎朝の健康観察を十分に行っていたいただき、下のような症状がある場合は無理をせず、御自宅での休養や病院の受診をお願いいたします。



①発熱・寒気がある



②頭痛がある

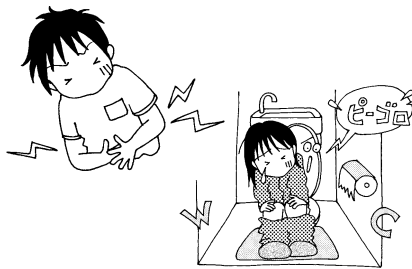


③食欲がない

④嘔吐・吐き気がある



⑤腹痛・下痢がある



⑥鼻水・せきがある



かくれ脱水に御注意

「脱水は夏に起こるもの」?



いいえ!
実は冬も要注意。

「しっかり水分補給を！」と聞くと夏場の熱中症対策を想像しますが、実は冬場の水分補給も大切です。冬は、空気が乾燥している上に暖房を使用するので自分では自覚なく水分不足になっていることが多いです。夏場は汗もたくさんかくため喉が渇いたと自覚できることが多いですが、冬場は気がついた時には水分不足になっていることがあります。また、マスクを着用している人は水分補給の回数も減少しがちです。意識して水分補給を行うようにしましょう。



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には、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