

ほげんだより12月号



令和2年12月1日 越ヶ浜小学校 保健室

今年、どんな1年でしたか？新型コロナウイルスの影響で変わってしまったこと、我慢しないと
いけないこともたくさんあったと思います。みなさん、本当によくがんばってくれました。もうすぐ
冬休み。1年の疲れが出て体調を崩してしまわないように、生活リズムを整えて過ごして下さい。

もうすぐ冬休み

さまざまな感染症に備えよう！

～1人1人ができる対策を知っておこう～

新型コロナウイルスに関連したニュースが毎日報道され、山口県内でも冬になり感染者数の増加が見られ
ています。こんな時こそ冷静に、正しい情報入手し、1人1人ができる対策をしっかりと行っていくこ
とが大切です。また、今の時期は、新型コロナウイルスだけでなく、かぜやインフルエンザなどにも気を付
ける必要があります。感染しないようにするためにはどうしたらよいか、もう一度確認してみましょう。

感染しない・感染させないようにするためにできること

どんな感染症でも、「手洗い・うがい」や「マスクの着用」、
「せきエチケット」などの方法が基本です。



できること① 手洗いをしっかりと！

洗い残しの多いところ

ドアノブなど様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルス
が付着している可能性があります。外出先からの帰宅時やご飯の前後
などこまめに手を洗いましょう。



できること② ふだんから健康管理をしっかりと！

普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

できること③ 部屋の中の湿度を適切に保つ！

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能（のどを守ってくれるはたらき）が低下します。乾燥しやすい
室内では加湿器などを使って、適切な湿度（50～60%）を保ちましょう。

できること④ せきエチケット



そのまま
はくしょん!



口を手で
おさえる



ティッシュやハンカチ
でおさえる



マスクを
着用する



そでで
おさえる

乾燥シーズン到来! 皮ふトラブルに注意しよう!



これからどんどん寒くなり、空気が乾燥していきます。それにもなって増えてくるのが、皮ふのトラブルです。ここでは、子どもによく起こる皮ふトラブルとその予防法を紹介します。寒さや乾燥に負けないようにしましょう!

トラブル① 手あれ・あかぎれ



手洗い・アルコール消毒をこまめにするにより、手が乾燥して荒れやすくなります。ハンドクリームなどでしっかりと保湿をすることが大切です。

トラブル② しもやけ



寒さによって血の巡りが悪くなることで手や足に起こります。赤くはれたり、痛がゆくなったりします。外出時は手袋をするなどして防ぎましょう。

トラブル③ 低温やけど



湯たんぽや電気カーペット、カイロなどを長時間使用することによって起こります。眠るときにはこのようなグッズはしないよう気を付けましょう。

トラブル④ くちびるの乾燥



冬はくちびるもカサカサになりやすく、ひどくなると切れて出血してしまうことも…寝る前にリップクリームをぬり、保湿するのがおすすめです。

冬の乾燥から皮膚を守るために、お風呂の入り方も工夫しよう!

寒い日に温かいお風呂につかると、とても気持ちがいいですね。実はお風呂の入り方にも、乾燥を防ぐためのコツがあります。それは、温度は40℃くらい、かかる時間は長くても15分ほど、お風呂から出たら保湿ケアをするの3つです。熱いお風呂に長時間つかってしまうと、皮ふの水分がどんどん失われていってしまうそうです。保湿成分の入った入浴剤を入れて楽しむのもいいかもしれません♪



は けんこうゆうりょうじせんぱつひょうしょう
「歯の健康優良児選抜表彰」

こしがはましようがっこうだいひょう ねん なかむらあいね
越ヶ浜小学校代表 6年 中村愛音さん



今年度の表彰式は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止となってしまいましたが、歯並びがきれい、歯垢がない、みがき残しが少ないことから、越ヶ浜小学校代表として6年生の中村愛音さんが受賞しました。愛音さんに上手に歯みがきをするコツ、きれいな歯でいるためのコツを聞くと教えてくれるかも…?みなさんもピカピカの歯を目指して頑張りましょう!

