

ほけんだより 1月



2025.1.22

潮来市立日の出小学校 保健室

年が明けました。この冬休み中にインフルエンザが流行し、三学期が始まってからも流行は続いています。インフルエンザ以外の感染症も出ています。基本的な予防策は、「手洗い」冷たいお水でつらいですが、がんばりましょう!!
2025年、元気に過ごしましょう。

★ 手荒れを予防しよう! ★

冬になると、指先が「しもやけ」になったり、ひび割れて血が出る「あがざれ」などになることがあります。

学校に来ている時にもできること

◎ 登下校、外遊びの時は **てぶくろ** 冷えると血の流れが悪くなります!

◎ 手を洗い終わったら **ハンカチ** 自然乾燥だと必要な水分もうばわれてしまうそうです!

お家でできること

◎ おやすみ前の **ハンドクリーム** たっぷりぬって綿の手袋をあることもオススメ!

◎ ひどい時には **病院** 病院で処方してもらうお薬で治すことが必要なこともあります。

ほけんもくひょう

うがいと手洗いでかぜを予防しよう

あんぜんもくひょう

冬の安全な生活を考えよう

身体測定をしました

4月から1月までで、だいたい4cm~6.5cm伸びて、体量は、2~3kg増えています。

インフルエンザなどの後で、体重が減ってしまった人もいましたが、成長しています。

個人の結果は、それぞれの手元に届いていると思います。何か心配事があった場合は保健室までご連絡ください。



上ばきのサイズは合っていますか?

週に1回洗っていますか?

上ばきが大きすぎても小さすぎてもけがのもと。

不衛生な上ばきでは、においだけでなく、皮膚の病気の原因にもなります。