

# ほけんだより 12月

R 4.12.1  
石下小学校  
保健室



12月11日は「胃に(12)いい(11)」の語呂から、「胃腸の白」だそうです。イベントの多い冬、胃腸をいたわってあげてくださいね。ちなみに、まんぷくになっていたのに、好きな食べ物を見ると食欲がわいてくる…というのが「別腹」の正体。食べすぎには注意して、よい冬休みを！よいお年を！！

## 毎朝の健康観察・マチコミへの入力等、ありがとうございます。

症状（アレルギー等によるものを除く）がある場合は無理をせず、自宅で静養してください。欠席する場合は、必ず朝のうちに学校まで御連絡ください。

登校後、発熱や体調不良等の訴えがあった場合は、感染拡大防止のため、早退の御連絡をさせていただきます。保護者の皆様の御理解と御協力をよろしくお願いいたします。



- 体温は平熱と比べてどうですか。
- 咳や鼻水は出ますか。
- 頭痛や腹痛はありますか。
- 体のだるさがありますか。
- 顔色はどうですか。
- 朝ごはんは食べましたか。
- 排便はすみましたか。
- 皮膚に異常はありませんか。
- ハンカチとティッシュを身に付けましたか。
- マスクの予備はありますか。

## 冬の肌トラブル(手の乾燥)について

手あらいや消毒をやるのがふえ、手がカサカサになっていませんか？手があれていると、じゅうぶんの手あらいできず、ウイルスが残りやすくなります。手あれをふせぐポイントは…

※ アルコール消毒をやりすぎない。

手あらいだけで、ウイルスはじゅうぶんへります。厚生労働省ホームページより

※ 手あらいの後、水分をやさしくじゅうぶんふきとる。

ぬれたままだと、その水分が蒸発するときに皮膚の水分まで一緒に蒸発させてしまい、より乾燥します。タオルやハンカチで、やさしくおしあてるように水分をふきとりましょう。

※ 保湿剤をぬる。

コツは、こまめに、やさしく、量は『1FTU(Finger Tip Unit)』を目安に。1FTUとは、人差し指の先から第1関節の長さまで、ぬり薬を出した量のこと。強くすりこまずシワにそってやさしくぬりましょう。

※ 保湿ケアをしても、かゆみや赤み、痛みなどがあれば、皮膚科を受診・相談しましょう。

手あらい+保湿も大切！



1FTU  
(約0.5g)  
を

手の平2枚分の面積にぬる。

寒いとサボりがちなことベスト3

わかるかな？

①  ん

②  ん

③    ん

### ヒント

- ① ウイルスを追い出すために1時間に1回はしよう
- ② 寒くても外で体を動かそう。体力もアップするよ
- ③ 夏はこまめにしているも、冬になると忘れがち。空気が乾燥する冬にも必要です



寒くても元気に！

こたえあわせは、ほけんしつまえ保健室前のほけんだよりで！

うら面  
冬の感染症

がつ たいいそくてい  
**1月の体位測定**  
13日(金)…1年・2年  
16日(月)…3年・4年  
17日(火)…5年・6年