

# ほけんだより 2月

令和4年 2月  
一丘小学校 ほけんしつ

1年で1番寒い時期ですね。今年度も残り2ヶ月となりました。  
大流行している新型コロナウイルス。心配なこともたくさんありますよね…

いつ、どこで、誰が感染するかわかりません。感染した人が、重症にならずに早く元気になりますように…。今、わたしたちにできることを精一杯できるといいですね。



## 健康チェック

学校に来てからではなく、おうちで体温をはかって  
入力してきてね。クラスみんなで健康チェック  
パーフェクトを目指そう！！



土日の入力を忘れている人が…！  
学校がお休みの日も忘れずにね！

こんな時は、学校をお休みするようにしましょう！

- ・発熱、のどの痛み、咳などの かせ症状があるとき
- ・家族の中に 発熱、のどの痛み、咳などの かせ症状がある人がいるとき

## 質の良いすいみん “ぐっすり” ねむれていますか？

“昨日ちゃんと寝たのに、よくあくびが出るなあ…”という人。  
すいみん時間は“しっかり”とったつもりでも、“ぐっすり”ねむれていないのかもしれない。すいみんの質が下がると、気づかないうちに、すいみん不足になることも。



### すいみんの質が低下する原因は…??

- 寝る直前まで、スマホやゲームなどのブルーライトをあびている
- 部屋の温度や音、明るさが、すいみんに適していない
- 悩んでいることや、気になることがある など…



すいみんの質が下がると、生活習慣病やうつ病などのリスクが上がると言われています。  
思い当たることのある人は、要注意です。ほんとうにぐっすりねむれていますか？

## 感染性胃腸炎にご注意ください！

コロナウイルスだけでなく、感染性胃腸炎にも注意が必要です。  
寒いこの時期は、色々なウイルスが元気になり、感染症が流行します。



感染性胃腸炎は、コロナウイルスの予防でよく使っているアルコール消毒液が効きません。そのため、予防には手洗いやうがい、とても大切になってきます。

### 感染性胃腸炎ってなに??

- 【症状】腹痛・吐き気・おうと  
下り・発熱 など…
- 【潜伏期間】1日～2日
- 【予防】手洗いやうがいをしっかりとる



## 冬に多いけが“やけど”に気をつけよう！

冬に多いけがと言えば、“やけど”です。

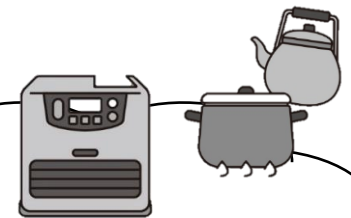
寒さをしのぐために、ストーブやヒーター、こたつ、ホットカーペット、やかんやポットのお湯、カイロなどのからだを温めるためのアイテムを使うことが多くなりますよね。

子どもは、大人に比べて皮膚がうすいため、大人よりも、やけどが重症になってしまう可能性があります。



### やけどの手当て

- ・流水で15分くらい冷やす
  - ・服の上から熱湯などがかったときは、服の上から水で冷やす
  - ・水ぶくれができたときは、無理に破かない
- (※病院受診することをおすすめします。)



やけどの中でも、とくに注意が必要なのは、ホットカーペットやカイロなどでおこる、低温やけど。“そんなに熱くないから大丈夫…” “カイロなんかでやけどせえへんわ…”と思われるがちですが、同じ場所に長時間ずっと触れていたりすることで、じわじわと気が付かないうちにやけどをしてしまうのです。気をつけようね。