



令和4年1月14日
京都市立下京雅小学校
校長 上川 依子
養護教諭 中尾 早織

新しい一年が始まりました。今年は寅年ですね。ちょうど「五黄の寅」にあたり、36年に一度めぐってきます。「五黄」とは、土星・中央ということで、運気が高く「五黄の寅」に生まれた人は、強運と強いパワーの持ち主だそうです。そして、寅年は、草木の根や茎が生じて成長するという意味もあるそうです。今年も子どもたちの成長を見守って参ります。



手荒れと手洗い・アルコール



冬は、空気が乾燥し手荒れが起りやすいですが、手洗いやアルコール消毒により、さらに悪化する可能性があります。体質により、皮がめくれたり、ひびが入りやすい子どもたちもいます。

乾燥により皮膚にかさつきやかゆみが起こり、改善されないまま放置し、掻きおしてしまうと「皮脂欠乏性湿疹」という皮膚疾患に進行することがあるそうです。

手肌が荒れていると、手洗いやアルコール消毒は痛くてつらいです。一方で、手指を清潔にすることは、感染症対策を行う上で欠かせません。

- ☆濡れたままにして乾燥するのを防ぐために、ハンカチを持参し、水気を取る。
- ☆朝・夕にハンドクリーム等で手肌を保護する。
- ☆痛みを伴うような手荒れは、医療機関を受診する。

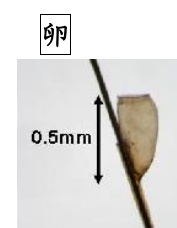
※教室にアルコール消毒を設置し、適宜消毒できるようにしていきますが、手肌の状態に応じて使用を判断するよう伝えます。

年中います頭ジラミ

学校でも見るようにしていますが、おうちでも確認をお願いいたします。

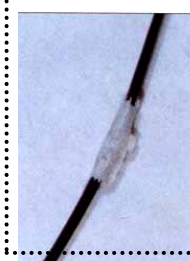
アタマジラミとは

- ・頭が接触することによってうつっていきます。季節は関係ありません。
- ・頭皮から血を吸い、メスは一日に10個程度頭髪に卵を産みつけます。
- ・頭髪1本に1～3個、一生のうちに200～300個の卵を産みます。
- ・頭ジラミの卵は、0.5mm程度の大きさの白い卵で、1週間ほどで孵化し、半月程度で成虫になり約1ヶ月間生きます。



卵は指で取れにくく、ぷっくりしています。

毛髪付着物



指で簡単に取れるものは、皮脂のかたまりやフケです。

頭髪の検査

- ・髪の毛を下から上へかきあげるようにして髪の毛の根元まで、よく見ます。(特に耳の後ろ、後頭部)
- ・フケと違い、卵は髪にしっかりついていて、なかなか取れません。

駆除

- ・薬局で購入できるスミスリンシャンプー等の駆除剤をご使用下さい。
- ・卵は駆除剤では取れないので、卵のついている髪の毛を切ってください。

※就学援助対象者は、薬剤の領収書の提出をお願いします。後日、返金することができます。



フッ化物洗口の実施について

今までは緊急事態宣言を受けて、フッ化物洗口の実施の有無を判断していましたが、オミクロン株は、感染力が非常に強く、感染者が急増していることから、来週から予定していたフッ化物洗口は中止とします。

給食後の歯みがきも、なるべく家庭に帰ってから丁寧にみがくようご協力をお願いいたします。

再開する場合は、またお知らせいたします。



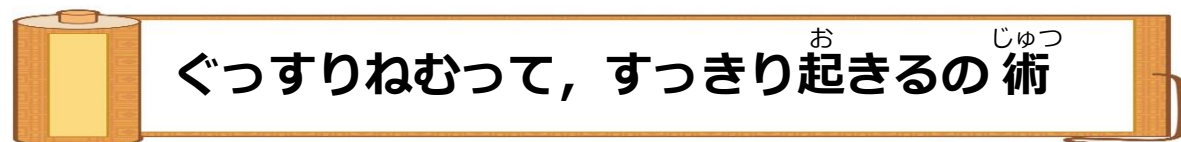
すこやか

令和4年1月14日
ほけんの日
4・5・6年

1月の保健目標

規則正しい生活をしよう

早くねるために、やっていることはありますか？



ぐっすりねむって、すっきり起きるの術

外遊びで気持ちよくつかる。



ぬるめのお風呂に入って
リラックス。



寝る前は、電気を消し暗くして
お休みモードに。



脳が活発に動いてしまうので、ねる前2時間前は
ゲームやテレビなど強い光を見ない。



そのあなた、正しく鼻をかめていますか？

寒いので、かぜを引いていなくても鼻水が出てしまいますね。

鼻をずっとすすっている人はいませんか。鼻をかまないと、気分がボーっとしたり、時には病気になったりすることがあります。片方ずつ、耳をいためないように鼻をかめるようになります。



しもやけにご注意！

しもやけは1日の気温差が10℃以上の場合や、室内と外の温度差が大きい時に起きやすくなります。手足の指が赤くはれて、いたかったりかゆかったりします。

しもやけ防止

- ①お風呂でマッサージをする。
- ②くつ下や手ぶくろで手足を冷やさない。
- ③サイズが小さいくつをはかない。
- ④あらった手をそのままにしない。

ハンカチをポケットへ！





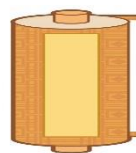
すこやか

令和4年1月14日
ほけんの日
1・2・3年

1月のほけんもくひょう

きそく正しい生活しよう

早くねるために、やっていることはありますか？



ぐっすりねむって、すっきり起きるの術



外でたくさん遊ぶ。



ぬるめのお風呂に入って
リラックス。



寝る前は、電気を消し暗くして
お休みモードに。



目がさめてしまうので、ねる前2時間前は
ゲームやテレビなど強い光を見ない。



そのあなた、鼻をかめていますか？

鼻水が出て、そのままにしておくと、気分がボーっとしたり、時には病気になったりすることがあります。かたほうずつ、耳をいためないように鼻をかめるようにしましょう。

| | | |
|--------------|-------------------------------|--------------------|
| ティッシュを半分におる。 | かたほうの鼻のあなをおさえながら、もうかたほうの鼻をかむ。 | 反対も同じように、かたほうずつかむ。 |
| | | |

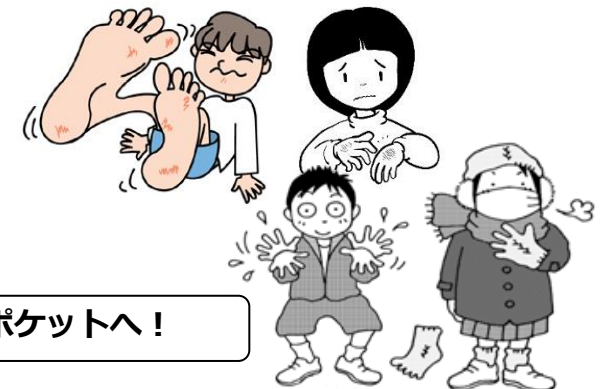
おずかしい人は、かたほうの鼻のあなをおさえ、もうかたほうから鼻息を出せるようになると、うまくかめるようになります。



手足の指がいたい・かゆい人はいませんか？

寒さや、かんそうから、手足の指が赤くはれて、いたかったりかゆかったりすることがあります。

- ①お風呂でマッサージをする。
- ②くつ下や手ぶくろで手足を冷やさない。
- ③サイズが小さいくつをはかない。
- ④あらった手をそのままにしない。



ハンカチをポケットへ！