



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。体质により、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、搔きむしってしまうと「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。

手肌が荒れないと、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。

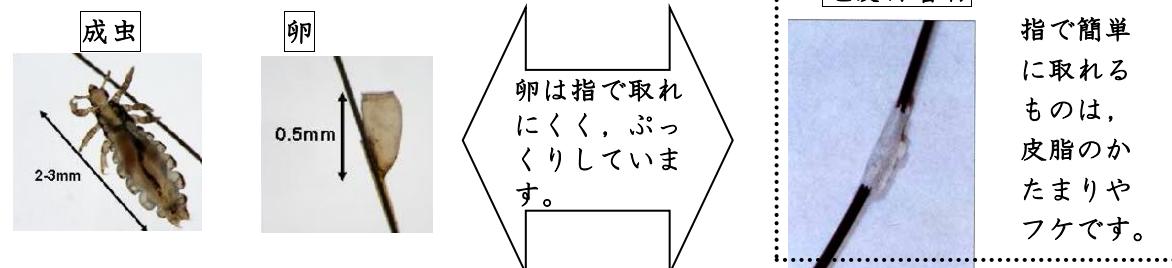


## 年中いはす頭ジラミ

学校でも見るようになっていますが、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ます。



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、卵は髪にしっかりとついていて、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、卵に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れる。



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、寝る前2時間前は  
ゲームやテレビなど強い光を見ない。



## ただ はな そこあなた、正しく鼻 をかめていますか？

さむ 寒いので、かぜをひいていなくても鼻水が出てしましますね。  
はな 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、気分がボーッとしたたり、  
とき 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 ちゅうい 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おふろ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！





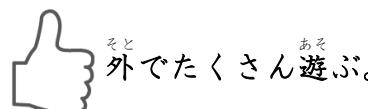
# すこやか

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

## きそく正しい生活をしよう

早くねるために、やっていることはありますか？



ぬるめのおふろに入って  
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？

はなみずで 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、時には病気になります。またすることがあります。かたほうづつ、耳をいためないように鼻をかめるようになります。



むずかしい人は、かたほうの鼻のあなをおさえて、もうかたほうから鼻息が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？

さむ 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できます。

- ①おふろ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！