

ほけんだより



平成28年2月2日(火)
宗岡第四小学校 保健室

今月の保健目標
しせい ただ
姿勢を正しくしよう。

暖冬と言われているのに、最近寒い日が続いています。2月はまた、少し暖かい日が多くなるようですが、手洗いうがい、そしてこまめな水分補給を心がけて、風邪やインフルエンザを予防しましょう！宗四小でもインフルエンザが流行し始めました。あわせて、胃腸炎で欠席している人も多くなっています。

くちびるの乾燥に気をつけて！



乾燥が気になるこの季節。みなさんはくちびるが乾燥した時、ついなめていませんか？なめて唾液がつくと、乾燥はさらにひどくなってしまいます。乾燥が続くと、くちびるとその周りが赤くなったり、皮がむけたり、切れたりしてしまいます。これを予防するためには、くちびるを保湿することが大切です。

★こんな症状はなめすぎが原因です★

かゆくなる くちびるが赤くなる くちびるの皮がむける

くちびるの周りが赤くなる くちびるが切れる

★正しいリップクリームの選び方とぬり方★

選び方

- ・香りや色のついていないもの
- ・できれば練り状のもの(指で塗るタイプ)

ぬり方

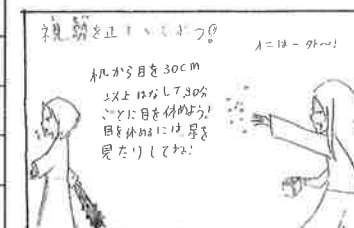
- ・少量を指にとってくちびるにつけて、薄くのばします。
- ・スティックタイプの物は、くちびるに軽く押し当てる程度にします。
- ・何度も強くぬると、くちびるに色素が沈着することがあります。ぬりすぎないことが大切です。



◎1月発育測定結果◎

男子		平均	女子	
身長	体重		身長	体重
121.3	23.8	1年生	120.1	23.1
127.7	26.6	2年生	126.4	27.1
132.0	30.6	3年生	133.8	31.0
134.9	30.3	4年生	137.5	33.7
143.5	39.7	5年生	146.0	38.2
150.1	39.7	6年生	148.4	38.1

数値はあくまでも平均的なもので、参考程度にご覧ください。



保護者のみなさまへ…

インフルエンザが流行し始めており、市内でも学級閉鎖の学校がでました。朝体調がすぐれない場合は、熱を測っていただき、高い場合には無理して学校に登校することのないよう、よろしくお願いします。

感染症で学校を欠席した際には、登校時に「登校届」もしくは「証明書」の提出が必要になりますので、学校までお知らせください。

◎「登校届」：インフルエンザの際(保護者記入のみ)

◎「証明書」：インフルエンザ以外(医療機関が記入)

…どちらも様式は学校ホームページからもダウンロードできます。



しもやけ予防のコツ



手や足が赤く腫れ上がってかゆくなる「しもやけ」。一度できると冬の間ずっと悩まされることも…。冷えて血行が悪くなるのが原因です。

冷やさない！ ぬらさない！



ぼうしや耳当てでしっかり防寒しよう。



雨や雪の日は、替えのくつしたを持ち歩こう。ぬれたくつは、しっかり乾かしてからはこう。



手を洗った後は、水分をハンカチでふこう。ぬれた手ぶくろは、乾かさう。

風邪・インフルエンザで欠席している人

2月1日

17人