ほけんだより 12月

令和２年１２月４日　蛭間小学校保健室

１２月は学校でも家でも大掃除をしますね。たまった汚れやほこりを落とし、使わないものを片付け…こうした身の回りの「清潔」や「整理整頓」も毎日を健康に過ごすための大事なポイントです。さらに、力を入れて拭き掃除をしたり、重いものを運んだりして、自然に体を動かすことができます。寒い日は家の中で過ごしがちですが、一生懸命掃除をすれば気持ちもすっきりしますよ！一年最後の大仕事、きれいにして新年を迎えましょう。

この時期は１日の中でも気温の差が大きいので、着るものを選ぶのが難しいですね。でも、まずは下着を着ることを忘れずに！下着を着ることで、空気の層ができるので、薄くても温かいし、汗をかいても吸収してくれます。分厚い上着を着ていると、動きにくくなるほか、汗をかくとかえって風邪をひきやすくなってしまいます。脱ぎ着しやすい服装で元気に過ごしましょう。

コロナ？ インフルエンザ？ カゼ？
症状はどう違う？

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	☹	平熱～高熱	☹	☹	・	☹
インフルエンザ	☹	高熱	☹	☹	☹	☹
カゼ	☹	平熱～微熱	☹	・	☺	☹

☹… 高頻度　☹… よくある　・… ときどき　☺… まれに　※無症状の場合を除く

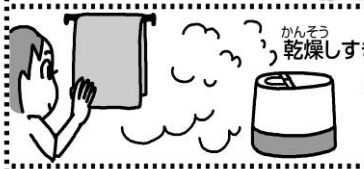
清潔検査を行いました！

先日、清潔検査を行いました。その結果、残念ながら全校で、爪１８人、ハンカチ２６人、ティッシュと歯ブラシは２９人の人が○ではありませんでした。手洗いの後、手をぬれたままにしておくと、しもやけやあかぎれの原因にもなります。ハンカチはいつでも使えるように、ポケットなどに準備しておきましょう。もちろん、ティッシュ、歯ブラシ、爪にも気を付けましょう！

おうちの方へ 空気が乾燥する冬
子どもの肌のかゆみ対策

おふろでは、石けんを使いすぎず、ゴシゴシとからだを洗わないようにしましょう

おふろから出たら保湿液をぬりましょう（刺激の少ないもの。医師や薬局と相談してください）



乾燥しすぎないように、部屋の湿度を保ちましょう

静電気がおこりやすい服はさけましょう（肌あれの原因になることがあります）

つめは短く切っておきましょう（かいてしまったときに傷つけないため）

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ても、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！

答え：①換気　②運動　③水分補給