



# ほけんだより 12月

えがお  
No.16  
島守小学校保健室  
令和4年12月23日



## ★気をつけたい! 冬の肌トラブル★

### しもやけ

寒さで血液の流れがわるくなり、  
手や鼻、耳などがはれる。

★手や足をぬれたままにしない!  
くつしたや、てぶくろがぬれた  
ときはすぐとりかえよう。



### ひび・あかぎれ

乾燥によって肌の表面がわるる。  
ひどくなると出血する場合も!

★手をあらったときは、ハンドソープをよく  
あらい流し、ハンカチで水気をしっかり  
ふきとる! 保湿もしましょう。



### あせも

暖房であたためすぎ、厚着のしすぎなどでむれる。

★汗をかいたらふき、着替えよう。

おふろにはいい、肌を清潔に保ちましょう。



冬でも汗を  
かくよ!

### ★下着をつけましょう★

下着は汗をすいとってくれます。かならず毎日  
とりかえて、毎日清潔な下着をつけましょう!



## 【3学期 始業式に持ってくるもの】

### ①受診カード

受診勧告が出ている場合は、冬休み中に医療機関を受診するようお願いします。  
受診の際は受診カードをご持参ください。

### ②冬休み中の保健の宿題

#### 健康貯金

★早寝・早起き・朝ごはん・感染症対策・メディアルール  
12月24日(土)~12月29日(木)、1月7日(土)~1月12日(木)の2回の  
期間で実施します。1月13日(金)に、お子さまの生活習慣に関することで、  
今後頑張してほしいことや励ましのメッセージ等を記入して提出してください。

#### 歯みがきカレンダー

★朝・昼・夜に歯をみがく  
冬休み期間中、毎日歯みがきをし、カレンダーに色をぬります。

### ③歯みがきセット

歯ブラシ...歯ブラシは毛先がまっすぐなものに交換してください。  
コップ...コップはきれいに洗って、かわかして持ってきてください。



## 冬こそしっかり水分補給

冬は空気が乾燥しているので  
体(皮ふ)などから水分が失われやすい!  
でも...  
夏に比べてのどのかわきを感じにくい  
ため、水分をとらなくなってしまう...



そうすると

熱中症と同じような  
「めまい」「頭が痛い」  
「気持ちが悪い」などの  
脱水の症状が出てくる!!



こうならないために、冬こそこまめな水分補給をしましょう! また、水分補給は、「手洗い・うがい」

と同じくらい大事な感染症予防の一つです。ウイルスは乾燥しているところで活発になります。

こまめに水分補給をしてのどや鼻の粘膜がうるおっていると、ウイルスを外に

出す働きを高めることができ、ウイルスが体の中に入り込みづらくなります。

感染症予防のためにも冬休み中はこまめな水分補給を心がけましょう。

