

ほけんだん 1月号

富田林市立新堂小学校 保健室 2022. 1. 11(火)

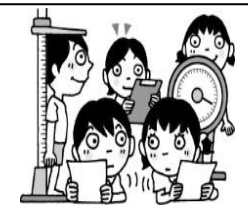
(※ おうちの人と読みましょう ※)

あたらしい年を迎え、3学期がはじまりました。みなさん冬休みはゆっくりすごせましたか？
1年で1番寒いと言われている『大寒』の日がもうすぐやってきます。今年の大寒の日は、
1月20日です。『早ね・早起き・朝ごはん』で寒さにまけない体をつくりましょう！
本年もみなさんが元気に過ごせますように。よろしく願いいたします*

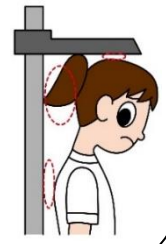


1月の保健行事

- 12日(木) (1・3年生)
- 13日(金) (2年生)
- 17日(火) 二測定 (4年生)
- 18日(水) (5年生)
- 19日(木) (6年生)



持ちもの: たいそう服
※かみの毛を頭の上で
結んでこないように
しましょう!



寒さ対策のポイント

「3つの首」をあたためよう!

首

マフラーやタートルネック



手首

そでのしまった服や
手ぶくろ



足首

タイツやくつ下、レッグウォーマー



しもやけの予防と対策

冬になると、寒さによって血の流れが悪くなり、しもやけになりやすくなります。
特に、手や足がなりやすく、赤くはれてかゆみや痛みなどが起こります。

ならないための予防法



●厚手の手ぶくろやくつ下、
耳あてなどをつけて、寒い
空気を通さない。



●水を使ったり、雪遊び
をした後は、手や足をぬ
れたままにしない。



●タンパク質(お肉やお魚
など)やビタミンE(緑黄色
野菜など)をとって、血の流
れをよくする。



●お風呂で十分あたた
まる。日ごろから、手
や足をマッサージする
のもよい。

なってしまったときの対策



●温かいお湯に患部を5分~10分
間つけ、水分を十分にふき取ってか
ら、クリームなどをぬりましょう。



●しもやけがくずれて、
ただれたりしている時
は、なるべく早く皮膚科
に行きましょう。

『インフルエンザ』出席停止期間

発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで

例1	発症日	発症後 1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	
	発熱	解熱				発症後5日経過していないので登校不可	登校可能	
			解熱後 1日目	2日目				
例2	発症日	発症後 1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	発熱	解熱					解熱後2日経過していないので登校不可	登校可能
						解熱後 1日目	2日目	

※インフルエンザの意見書は不要です(その他の感染症については意見書が必要な場合があります。)