

2022.1.21
南本町小学校
保健室



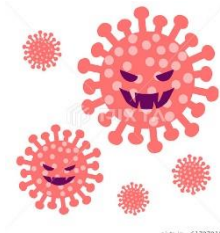
2022年がスタートしました。新年早々、オミクロン株による新型コロナウイルスの急増で、心配な日々が続いています。

市内の小中学校でも感染者が出ており、油断できない状況です。感染予防の方法は変わりません。「マスク」「手洗い」「換気」「密にならない」をこれからも心がけていきましょう。

1年間、子どもたちが健康に過ごせるよう見守っていきます。よろしくお願いいたします。

急増しているオミクロン株の特徴は？

- ★感染力・・・他の株よりも感染しやすい。
- ★症状・・・発熱 せき だるさ のどの痛み などかぜ症状
- ★潜伏期が短い。(3日くらい)
- ★重症化になるリスクは低いと言われている。
- ★再感染しやすい。
- ★小児の感染が増えている。



10代20代の感染が広がっています。十分気を付けてください。発熱があるときは要注意です。

《感染予防のポイント》



発熱があれば休養し、受診しててもらいましょう。



マスクと手洗いを続けましょう。

自分の平熱を知っておきましょう



毎日の検温と健康状態のチェック



早ね・早起き・朝ごはん
で免疫力アップ！

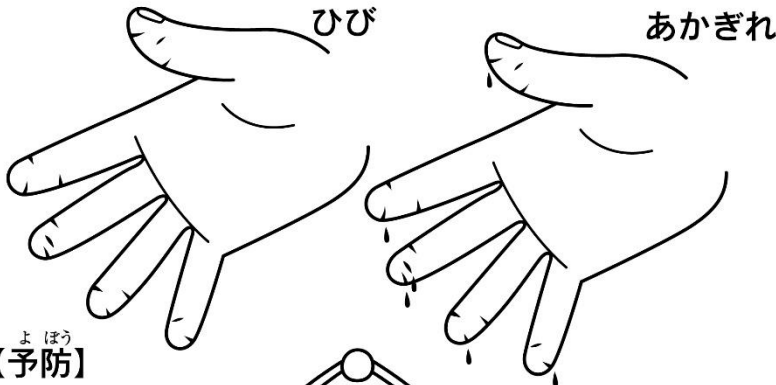


冬こそしっかり水分補給
水やお茶でのどをうるおし感染予防

急に寒くなり、手の甲がカサカサしたり、指先が切れて痛かったりしている人はいませんか。そんな時は、つぎの方法で手当てしてみましょう。

ひび・あかぎれの予防

【原因】



乾燥と寒さで皮膚の表面が乾き、弾力がなくなってできるのがひびやあかぎれです。ひびよりもあかぎれのほうが傷が深く、血が出ることもあります。

【予防】



汚れたままの手はあれやすいので、洗いをしっかりとしましょう。



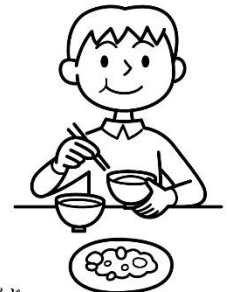
洗った手はきちんとふきましょう。



石けんは使いすぎないようにしましょう。



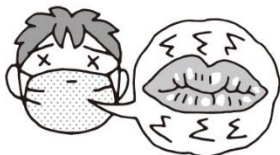
血行がよくなるようにお風呂でマッサージしましょう。



食事でビタミンA・B1・C・Eをとって皮膚を守り、血のめぐりをよくしましょう。

ひどいときは、ビタミンEが入ったハンドクリームを塗るとよく効きます。

カサカサ唇に要注意



マスクには保湿効果がありますが、唇とマスクがこすれて摩擦が生じ、唇が乾燥しやすくなる時もあります。

カサカサ唇の対処

- 唇をなめない
- 唇にリップクリームを塗る
- ビタミンを摂取する
(ビタミンB群やCが不足すると粘膜の水分を保てなくなる)
- 水分をとる (水分不足だと乾燥しやすくなる)
- 部屋を加湿する



♡お知らせ♡

1月12日、13日、14日に身体測定をしました。その結果を記入した「わたしの健康」を配付しましたので、ご確認ください。

3学期の身長を参考に来年度の机いすの配当をします。3学期の保護者印の欄に捺印をして、学校へお返しく下さい。

