



12月の保健目標 寒さに負けず、元気に過ごそう



今年もあと1か月となりました。10月に引き続き、インフルエンザや溶連菌、アデノウイルスにかかる児童が見られました。のどの痛みで、保健室来室や欠席も多かったです。空気の乾燥や教室の暖房器具の使用でのどの痛みが出ることがあります。乾燥によってさまざまな感染症にかかるリスクが高まりますので、ご家庭でも健康観察のご協力をお願いいたします。

のどの乾燥対策アレコレ

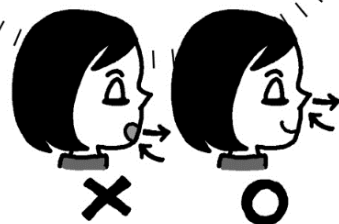
部屋を加湿する
(湿度50~60%程度に)



こまめに水分をとる
(常温の水か白湯がよい)



口呼吸ではなく、
鼻呼吸をする



うがいをする
(のどの奥にも
届くようにする)



マスクをする
(呼気による保湿効果)



～体温計の使い方～

正しく測るためのポイント



下から上へ差し込み、
体温計の先をわきの
くぼみの中心部に当てる

もう一方の手で押さえて
わきをしっかりと閉じる

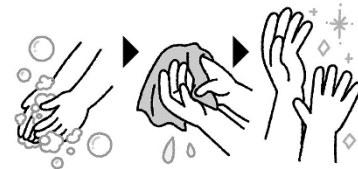
保健室で体温を測っている様子を見てみると、エラー音が鳴ったり、体温が低く出たりすることがあります。体温を測るときに、よくのぞいて見ている人がいますが、体温計の先が動くと正しく測れません。

体温は「健康のバロメーター」と言われています。自分の健康状態を知るために、正しく体温を測りましょう。

手洗い週間

11月6日～10日に、1～3年生を対象に手洗い週間を行いました。5、6年生の保健委員会の児童が各クラスに、休み時間の後や給食前に手洗いができているかをチェックしました。すべてのクラスが手洗いを一生懸命行い、5、6年生から表彰状をもらいました。まだまだ、感染症が流行る時期ですので、手洗いを続けてほしいです。手洗いをしても、洋服でふく姿が見られました。きれいに洗った後に洋服でふいたら、また手が汚れてしまいます。ハンカチを必ず持ってくるよう時々、ご家庭でもご確認をお願いいたします。

きれいなハンカチできちんとふくところまでが手洗いです



気をつけて!!

低温やけど

冬の必需品ともいえる、さまざまな暖房器具。暖かくて、気持ちよくて、ついウトウトと居眠り…ということもありますね。実はそこに思わぬ落とし穴があります。「適度な暖かさ」と感じていても、そのまま長い時間あたっていると、やけどとまったく同じ症状になってしまうのです。さらに、低温のため熱さ・痛みを感じにくく、自分でも気がつかないうちに重症化してしまうこともあります。以下のような工夫をして使うように心がけましょう。



- 熱源にからだを直接あてない
- 長時間、同じ部位にあてたまにしない
- ホットカーペットや電気毛布はタイマーを使う



学校でけがをしたら・・・

学校でけがをした場合、日本スポーツ振興センターの災害給付制度を受けることができます。災害給付制度とは、学校で起こったケガ等に対して医療費の給付を行う制度です。学校でケガをして病院へ受診された際には、担任または保健室までお申し出ください。手続きに必要な用紙をお渡し致します。なお、受診した日から2年間請求を行わなかった場合、時効により給付が受けられなくなります。用紙をお持ちの方は、学校までご提出ください。

忘れないで・医療費請求

請求できるのは
受傷日から2年間です

