

えがお 2月

令和4年 2月 7日
大野原西小 保健室

全国で新型コロナウイルス感染症が猛威をふるっています。
神栖市の小学校では先週から分散登校になり、思うような
学校生活を送れない中でも、子どもたちは感染症対策をしながら
元気にすごしています。



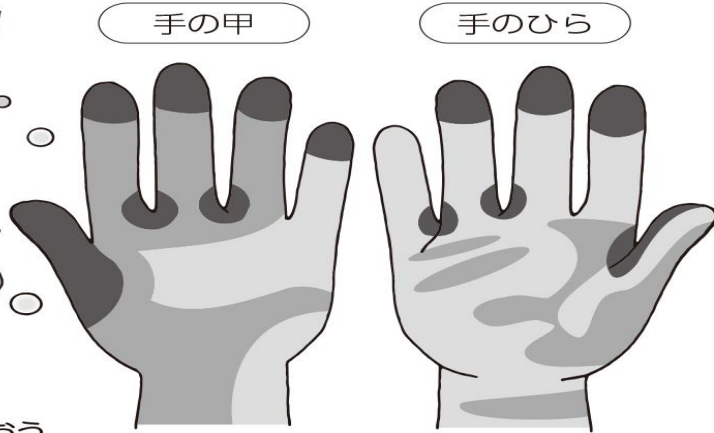
今月の保健目標 かせを予防しよう

最近、「水が冷たくて…」「めんどくさい…」と、水をササッとつけるだけの人や、手を洗わず
にアルコール消毒だけをしている人をよく見かけます。手洗いは、石けんをつけていねいに
洗うことが大切です。下の手の図は、洗い残しが多い部分です。気をつけて洗ってみましょう。

手洗いは ココに注意!



- 注意して洗おう
- 少し念入りに洗おう
- かなりがんばって洗おう



「アルコール消毒だけ」は、手洗いができない場合に。
石けんできていねいに洗った手は、清潔なハンカチでふきま
しょう。



時々子どもたちから、「しもやけがかゆいんだ…」という声が聞かれます。しもやけは予防
できるので、みなさんもためしてみてください。

しもやけを予防する4つのし

しもやけの原因は、冷えて手足の先の
血流が悪くなることです。
予防する4つの「し」を覚えましょう。

芯から温まる

お風呂にゆっくり浸かったり、温かいものを食べて、
体の芯から温まりましょう。



しっかり防寒

寒暖差が大きいと、しもや
けのリスクは高くなります。
外出時はマフラー、マスク、
耳あて、帽子で暖かく。



湿気をさける

ぬれた靴下や手袋で手
足の冷えがよけいにひ
どくなります。こまめ
に取りかえを。

しめつける靴をはかない

きゅうくつな靴で、足先の血流
が悪くなります。

しもやけは「しまった」と
なる前にしっかり予防を

自分の「平熱」を知っておこう!

健康なときの体温「平熱」を知っておくと、か
ぜやインフルエンザなどによる発熱の判断がすぐ
にできます。平熱は人によってちがうので、体調
がよいときに体温を測って、自分の平熱が何度か
を知っておきましょう。



毎朝、家で体温を測いましょう!

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐ一つの手立てとして、
様々な場所で体温測定が行われています。学校も同じです。

あとどれくらいの期間、この状況が続くかわかりません。毎朝、家で
体温を測ることを忘れずに、みんなで協力していきましょう。

また、体調が悪い時には、おうちの方にしっかり伝えましょう。とても
大切なことです。

