

ほけんだより 1月

伊豆下田分校 保健室

新しい1年が始まりましたね。

今年の干支は「うさぎ」十二支は暦や方角を表す漢字に動物を当てはめたものですが、うさぎのぴよんぴよんと跳ねる姿から「飛躍」の意味が込められることもあるそうです。新たな目標を胸に、新年を迎えた人もいるかと思えます。みなさんにとって「飛躍」の1年になるよう、保健室からもサポートしていきます。

1月7日はつめ切りの日でした -あなたのつめは大丈夫?-

つめが長いと...

つめが剥がれる

つめが剥がれると痛みを伴うだけではなく、しっかり生え変わるのに2か月かかる。

バイ菌が入る

つめの長さが1ミリ違うだけでも10倍以上細菌が入るといわれている。

皮膚を傷つけてしまう

自分や相手を傷つけてしまったり、それによって出血や跡に残ることもある。

適切なつめの長さは...

「裏側からみて指先からつめが見えるか見えないくらいの長さ」

こどもたちのつめは...

◎ほとんどのお子さんのつめが短いです！

中には体重測定時に自らつめを見せってくれるお子さんもいます。

◎学習の一環で自分でつめを切るお子さんもいます！

◎長いつめ、引っかけやすいつめは切らせてもらっています。



1月の保健目標 -丁寧に手を洗おう-

そもそも手洗いをする意味って？

風邪や感染症から、自分や家族、友達を守ることができる！

学校での子どもたちの様子は...



一人で黙々と...



温かいお湯でほっこり♪

外から帰ってきたら...



ハンカチで手を拭くよ



トイレ後の手洗いもバッチリ 給食前の手洗いはより丁寧に！

水分補給でカゼ予防

冬はついつい水分補給を忘れがち。でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがビッシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまう。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

冬も水分補給を忘れず、しっかりカゼ予防をしましょう。

