



岩小ほけんだより 12月

令和6年12月
岩国市立岩国小学校

※おうちのかたといっしょ
によんでください。

寒さが本格化してきて、いよいよ冬本番になってきました。学校でも制服の上着や防寒着を着ている人が増えたように思います。ハンカチ、ティッシュ、上ぐつなどの基本的な持ち物も忘れず、寒さだけでなく、しもやけや皮膚トラブルにも気をつけてくださいね。

また、冬休みが近づいてきて、わくわくしている人も多いのではないのでしょうか。つつい楽しい予定がいっぱいで生活リズムが崩れやすい時期です。寒さで体も弱りやすくなっています。せっかくの冬休みをいっぱい楽しむために、そして、よい1年の締めくくりができるように、生活リズムや歯みがきも意識してすごしましょう。

もうすぐ冬休み
思いっきり

ふくそうであたたかく
薄着はNG。上手に重ね着をしましょう。

ゆっくりお風呂に入ろう
シャワーだけで済ませず湯船にゆっくりつかりましょう。

にちゅうは外で運動しよう
寒いといっ家に引きこもってしまいがち。適度に体を動かしましょう。

まずは早起きから
生活リズムを保つコツは早起き。学校がある日と同じ時間に起きましょう。

けんこう的な食生活を
食べすぎに注意して、腹八分目を心がけましょう。

なんでもかんでも投稿しない
SNSは使い方を間違えると思わぬトラブルに。

いつも手洗い忘れずに
手洗いは感染症予防の基本です。清潔なハンカチもポケットに。

が**楽**しむる
ための**合言葉**

冬休みには、楽しい予定が入っている人もいれば、勉強をがんばる予定の人もいられるかもしれません。すべての基本となるのは心身の健康です。

2学期の
来室の様子
(11月22日現在)

体調が悪くて来た人 446人	一番多かった症状 頭痛 (177件)	ケガで来た人 1079人	一番多かったケガ だぼく (365件)
--------------------------	------------------------------	------------------------	-------------------------------

しもやけになっていない?

寒い季節は、「しもやけ」に注意しましょう。「しもやけ」になりやすいのは、冷たい風にさらされる顔や、冷えやすい手足などです。「しもやけ」になると、耳や鼻のあたまで、耳たぶ、手や足の指、かかどが赤くなったり、はれたりします。また、かゆくなったり、ジンジンと熱い感じがしたりすることもあります。さらにひどくなると、水ぶくれができたり、出血したりすることもあります。どうして、「しもやけ」ができるのか、くわしくは分かっていませんが、寒さや冷たさなどのせいで血液の流れが悪くなってしまうのが原因だと言われています。「しもやけ」は、予防が大切です。次のことに気をつけましょう。

- 寒さを防いで暖かくする**
外に出るときは、手ぶくろ、マフラー、マスク、耳当て、帽子などを身に付けて、冷たい空気から皮膚を守りましょう。靴用のカイロもおおすすめです。
- 湿気や汗に注意**
手ぶくろや靴下の中で汗をかいたままにすると、かえって体が冷えてしまいます。汗はこまめにふきましょう。
- 手洗いの後は、ハンカチやタオルでふく**
手を洗った後、皮膚がしめったままの状態が続くと、手や指のさが冷えてしまいます。ハンカチやタオルできちんと手をふきましょう。
- 保湿クリームなどをぬる**
しもやけになりやすいところは、皮膚が乾燥しないように、保湿クリームなどをぬりましょう。

冬はケガもしやすい?!

筋肉が硬くなる
寒いと筋肉が縮こまって硬くなり、突然激しい運動をすと足がもつれたり転んだりしやすくなります。準備運動は入念に!

ポケットに手を入れてしまう
手が冷たいからとポケットに入れたまま動くと、転んだときに手をつくことができず思わぬ大ケガにつながることも。

暖房器具などの使用
暖房器具でのやけども増える時期です。使い捨てカイロや湯たんぽなどを長時間同じ場所に当て続けると、低温やけどの危険も。

健康に年を越して、新年にはみんなで元気で会いましょう!

登校再開日早見表

発症日	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
新型コロナウイルス	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	登校再開		
インフルエンザ	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	登校再開	登校再開	登校再開

※コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」
インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」

☆体調が悪いときには、「うつらない」「うつさない」ために、マスクを着けましょう!

真夜中に年末年始に突然の体調不良…そんなときは?

年末年始、医療機関がお休みの日に限って発熱したりケガをしたりする子どもたち。いざというときのために、電話で相談できる連絡先があります。

#8000 子ども医療でんわ相談
休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・看護師に相談できます。全国统一の短番番号です。

#7119 救急安心センター事業
急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったとき、専門家からアドバイスを受けられます。

※お住いの地域によっても異なりますので、調べておうちでも貼りだしておくのがおすすめです。