

# しまけんだより

あいかわちょうりつなかつしょうがっこう  
愛川町立中津小学校  
保健室  
令和4年12月12日

第7号

12月中盤になり、2学期も残りわずかとなりました。中津小では発熱や腹痛・頭痛で欠席する児童が多かったですが、だんだんと減ってきています。このまま無事に冬休みを迎えられるよう、日々の手洗いや十分な睡眠・食事、そしてマスクでの予防が大切です。ランドセルに1枚マスクの予備を入れておくようお願いいたします。

## お肌の保湿できていますか？

ケガをし来室した児童の肌を見てみると、カサカサと乾燥している児童が多い印象を受けます。肌が乾燥している状態で傷ができると、生きていた細胞が死滅し、組織が死んでしまうため傷は悪化、治りにくくなります。

また、肌が乾燥していると外部刺激に弱くなるため、かゆみなどの肌トラブルを引き起こしやすくなります。



子供は皮膚のバリア機能が未熟なため、大人よりも乾燥肌になりやすいといわれています。

乾燥を防ぐために、お風呂あがりや手洗い後のこまめな保湿が大切です。小学生ではなかなか自分から保湿をする習慣はつきにくいので、家庭での声かけやクリーム等を塗る習慣付けから始めていけると良いかもしれません。

## 「ポケットに手」はキケンです！

朝晩の冷え込みが強くなり、指がかじかむ季節になりました。寒いからといって歩くときにポケットに手を入れていませんか？

もしも滑ったり転んだりしたときにすぐに手をつけず、とても危険です！  
かく言う私も、小学生の頃に下校時にポケットに手を入れたまま転んでしまい、すぐに手が出ず顔から転倒、おでこを数針縫った経験があります。

お子様のお顔に一生残る傷ができてしまうかもしれません。寒い日は手袋を使う等の対策をお願いいたします。



おうちの方へ

毎朝の健康チェック表のご協力ありがとうございます。

夏休み同様、冬休み用の健康チェック表を冬休み前に配布いたします。

冬休みもお子様の健康観察をお願いいたします。

