

12月の保健目標

あらゆる感染症を
予防しよう!!

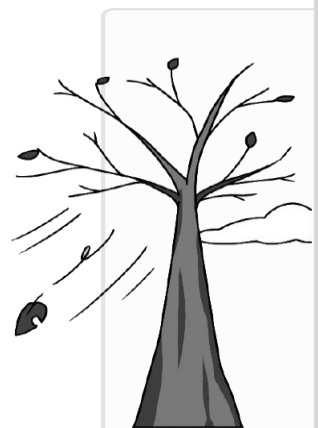
乾燥しがちな冬に...

保湿&加湿のススメ

気温が下がり空気が乾燥しがちな季節になりました。暖房をつけることで、更にカラカラに乾燥してしまいますね。

① 空気の乾燥

空気が乾燥すると、飛沫(ひまつ)の水分が早く蒸発するので、長く遠くまでウイルスが漂うようになります。



また、乾燥によってのどや鼻の粘膜の動きが鈍くなるため、ウイルスが入り込みやすくなってしまいます。

対策

室内の湿度が40~60%になるようにしましょう!

湿度を保つ工夫は加湿器と洗濯物の室内干し

40% 60% 100%

0% 感染予防の働き低下... カビが発生しやすくなる

ぬらしたタオルを干すだけでも効果的です!

+αで

- こまめにぬれぶき掃除をする
- のどが潤うよううがいをする
- こまめな水分補給
- もおすすめですよ!

換気も必ず行いましょう!

② 肌の乾燥

とくに乾燥しやすい場所TOP3は

手
手を洗うたびに「ぬれる」「かわく」をくり返しているの、手荒れしやすくなります。

すね
皮脂が出にくい場所なので、すぐに乾燥して、粉をふいたようになります。

かかと
皮ふが硬くなりひび割れが起こりやすいところです。体重をかけるので治りにくい場所でもあります。

対策

洗うとき、洗った後のケアが大切です!

- ① 洗うときはぬるめのお湯でこすりすぎない
- ② 手を洗ったらハンカチでふく
- ③ 暖房は直接体に当てない
- ④ 保湿クリームをぬる(入浴後がおすすめ)
- ⑤ 生活習慣を整える

お風呂で体を洗うときも注意!

保湿クリーム

とくに寝不足は肌荒れの原因に!

保健資料をお子さんと一緒にご覧いただき、ご家庭での話題にしていただけましたら幸いです。

だんだんと気温が下がってきました。新型コロナウイルスやインフルエンザに感染しないよう、感染防止対策をみんなで実施していきましょう。新型コロナウイルスは、飛沫や接触感染だけではなく、「エアロゾル(空气中を浮遊する微少な粒子)感染」が指摘されています。

病原体を含んだエアロゾルが、空气中に3時間ほど浮遊し部屋を密閉していることで、引き起こす感染もあるので、寒くても換気(空気が流れるように)をこころがけましょう。

インフルエンザはどうやってうつる?

	かんせんけいろ 感染経路	よぼうほう 予防法
飛沫感染①	感染者のくしゃみやせきと一緒に出たウイルスを直接吸い込む	マスクをつける うがいをする
飛沫感染②	感染者のくしゃみやせきで飛び出したウイルスが空気中を漂って離れた人がこれを吸い込む	かんき 換気をする
接触感染	ウイルスのついたものを触った手で口や鼻を触ることによってウイルスが体に入る	て手をせっけんであらう アルコール消毒も効果的

12月・1月のスクールカウンセラーさんの来校日

12/6(火)・12/13(火)・1/17(火) 1/31(火)です。相談を希望される方は、学級担任か市橋コーディネーター、古江までお知らせください。裏面へ続く

自分の体温(平熱)を知っておこう!

体温は大きく変化しにくいので、体の健康や病気のサインとなる重要な情報です。健康なときの自分の体温(平熱)を知っておくことは、病気に対する有効な予防対策です。体温計の正しい方を覚えて、自分の体温(平熱)を確認しておきましょう。12月の児童健康観察カードから平熱を記入する欄をつくりましたので、ご記入下さい。

体温計の使い方

1 「ななめ下から」わきの中心に体温計を当てる

体温計の先を下から上に押し上げるように当てる

わきの体温は中心ほど高く、周辺は低くなっています。

2 わきをしっかりとめ、測るほうの腕の手のひらを上向きにする

ひじをもう一方の手で軽く押さえる

手のひらを上にする(わきがしまる)

体温計が上半身に対して30~45度くらいになるようにする

30°~45°

表示部を内側に向ける

3 音が出るまで動かずに待つ

平熱は個人差がありますが、朝起きたばかりのときは低く、午後から夕方にかけて高くなります。学校では平熱より1度以上高い状態を発熱の基準としています。

こんな測り方していませんか?

横から差し込むと先端が出てしまう

上から差し込むとわきの中心に当たらない

非接触方式の体温計は、気温が低い日は測定できないことがあるので、わきの下で測定できる体温計を準備されると良いと思います。

「低温やけど」って知っているかな?

「低温やけど」とは、カイロや湯たんぽなど、体温より少し高め(44℃~50℃)のものに長時間触れ続けることによって起きるやけどのことです。症状が見た目にはわかりにくく、痛みを感じにくいことがあるので、軽症と思われがちですが、普通のやけどよりも重症になることが多いので注意が必要です。

<低温やけどが起こる温度と時間>



どのくらいの熱さと、時間触れていたら低温やけどになるのかな?



温度	時間
44℃	約3時間
46℃	30分~1時間
50℃	約3分

<低温やけどの症状>

レベル	症状	なおるまでの時間の目安
I度	表面が赤くなりヒリヒリする	1~2週間
II度	浅い 強めの痛みを感じる。24時間以内に水ぶくれができる	1~2週間
	深い 水ぶくれの後、皮ふが白くなる	1~2カ月
III度	皮ふが壊死して、感覚がなくなる	2カ月以上

<応急処置の方法>

- 流水で冷やす(やけどをするとその時からどんどん炎症が進行していきます。)
- 水ぶくれができていたらつぶさない(つぶすと雑菌が入ってしまいます。)



低温やけどは、気づいたときには重症化していることが多いです。やけどに気づいたらすぐに皮膚科を受診しましょう。

<低温やけどの原因になりやすいもの>

湯たんぽ・電気あんか

寝る前に取り出す

寝る前に布団に入れ、布団を温める目的で使しましょう。

使い捨てカイロ

皮ふに直接貼らない

カイロの温度は、50℃以上になります。同じ場所に長時間あてないようにしましょう。

電気毛布

寝る時は電源を切る

タイマーで1~2時間で切れるようにして、一晩中使うのはやめましょう。