

ほけんだより

南犬飼中保健室

No.8 令和3年12月



寒くなってくると、手洗いや換気がつらいなど思うことが増えてきますね。手を洗うとき、ついササッと簡単に済ませたくなったり、冷たい風が入ってくるので、空気の入換えを怠ったりすることもあるかもしれません。手洗いや換気は感染症予防のために、ずっと皆さんががんばってきたこと。感染状況が落ち着いてはいますが、自分のためみんなのためにこれからも続けていきたいですね。

冬の乾燥対策！



① 部屋

乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って、湿度を50～60%に保つことも大切です。加湿器がない場合、あっても加湿器だけでは湿度を保つことは難しいことも。

そんなときは・・・

- ・ぬれタオルをかける
 - ・きりふきをつかう
 - ・観葉植物をおく
 - ・洗面器に水(お湯)をはる など
- 手軽にできる対策を！



② 水分補給

夏と違ってあまり汗はかかないため、体から「出ていく」水分があまり目につきませんね。

でも、気候条件や暖房使用により、体も乾燥しやすくなります。喉もカラカラになりますね。夏同様、こまめな水分補給が大切です。水筒があると安心です。



② 皮膚

あかぎれやひび割れ、しもやけなどの肌トラブルを防ぐために・・・

- ・手を洗った後はしっかりハンカチで拭き水分をふきとる
- ・保湿クリームをぬる
- ・肌が弱い・敏感な人は皮膚科で相談するのがお勧め。

肌トラブルがあるときには、アルコール消毒を使わなくても大丈夫です。トイレの後、給食の前などは石けんを使って手洗いをすればOKです。

12月1日は世界「エイズデー」です

今年度の世界エイズデーのキャンペーンテーマは「レッドリボン 30周年～Think Together Again～」です。

レッドリボンは世界エイズデーキャンペーンをはじめ、HIV/エイズに関する運動の世界的なシンボルです。

このレッドリボンがエイズのために使われ始めたのは、エイズが社会問題となりつつあった30年前のアメ

リカです。1991年にニューヨークの芸術家達が、エイズ亡くなった仲間に対する追悼の気持ちとエイズに苦しむ人々への理解と支援の意志を示すため、レッドリボンをシンボルにした運動を始めました。それから30年が経過してもなお、「レッドリボン」に込められた思いは変わりません。レッドリボンは、エイズに関して偏見を持っていない、エイズと共に生きる人々を差別しないというメッセージです。(厚生労働省 HPより)



保護者の方へ

日本スポーツ振興センターの手続きについて

学校から書類を提出してから給付まで手続きに2ヶ月ぐらいかかります。病院で記入していただく「医療等の状況」が自宅においてある、または、医療機関に記入を依頼したままになっていないか確認をお願いします。年度内に手続きを進めていきたいと思っておりますので、早めに提出していただけるようお願いします。

また、すぐに通院が終わったなどの理由で申請しない場合にもお子さんを通してお知らせいただけるようお願いいたします。

100%のクラスが増えました！！

給食後の歯みがき実施率が100%のクラスが増えています。10月の調査では12クラスが100%でした。皆さんの意識が上がっているのが分かります。口腔を清潔に保つことは、感染対策はもちろん、将来の健康にもつながりますね。一度むし歯になると、その後もケアが大変です。むし歯ゼロの人はその状態を維持し続けてください。

