

# ほけんだより すこやか

沼崎小学校 保健室



今年も最後の月となりました。沼崎小では 11 月下旬からインフルエンザの罹患者が増えてきています。年末年始は行事が多い時期ですが、寒さ対策と感染症対策をしっかりとって元気に過ごしましょう。

## 正しい手洗い、できていますか？

### 手洗いの手順

インフルエンザ、コロナウイルス、ノロウイルスなどの感染症から身を守るための基本は「手洗い」です。お子様は日頃、右のような手順で正しく手洗いをすることができているでしょうか。

手洗いをするタイミングは、外から帰宅した後、食事の前、トイレの後、掃除の後などです。学校でもそれぞれの場面で手洗いをするように呼びかけています。適切なタイミングに正しい手洗いをすることができるよう、ご家庭でも声掛けをお願いします。



①手のひらを洗う



②手の甲を洗う



③指の間を洗う



④指の先を洗う

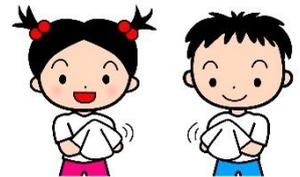


⑤親指を洗う



⑥手首を洗う

手を洗った後は、清潔なハンカチで拭きましょう。ハンカチを持ってきても、ランドセルの中や机の中に入れておくと、手洗い後すぐに使うことが出来ません。朝、清潔なハンカチを用意したら、ズボン・スカートのポケットや、腰に付けているポーチなどに入れておきましょう。



## 真冬より初冬に多い「しもやけ」に注意！

しもやけは、寒さによって手足の指先などの血流が悪くなるのが原因で起こります。真冬よりも、1 日の寒暖差が大きい初冬や冬の終わり頃に発症しやすいと言われています。特に子どもは、大人よりも外気温の影響を受けやすく、外で遊ぶことも多いため、注意が必要です。

### 《しもやけにないやすい箇所》

- ・手足の指先
- ・耳たぶ
- ・鼻の頭
- ・頬
- ・膝頭
- ・肘から先（前腕部）

### 《しもやけを予防するために》

- ・手袋やカイロなど寒さ対策をする。
- ・靴下や手袋が濡れたらすぐに取り換える。
- ・つま先を締め付ける靴を履かない。
- ・体を内側から温めて血行を良くする。



## 受診勧告の再配付について

春に実施した定期健康診断や 10 月の視力検査に所見があり、その後、受診報告を提出していない児童につきまして、受診勧告の再配付をいたします。既に受診済の場合は、受診した医療機関名や日付を保護者の方が記入し、提出してください。よろしくお願いいたします。