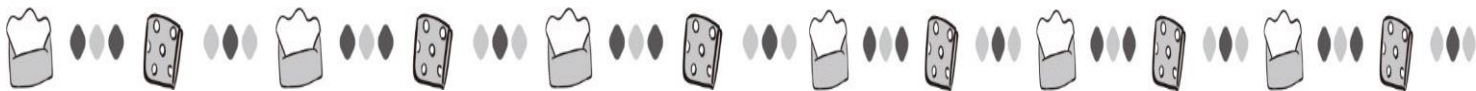


1月のほけんだより

令和4年1月10日
横浜市立みなとみらい本町小学校
校長 小正 和彦
保健室

新年明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いたします。

今年は新型コロナウイルスに加え、インフルエンザの感染者数も昨年より増えているそうです。バランスよく栄養をとって、寒さに負けず運動をして、よく寝て、からだの免疫力を高めましょう。今年も学校ではより一層の感染対策に努めてまいります。ご家庭でもお子さんの健康状態をよく確認していただき、発熱がなくとも、体調不良のときは自宅ですっかり休養をとるようお願いいたします。



石けんでしっかり手を洗いましょう！

冬休み中もしっかり手洗いをして元気に過ごせましたか？冬休みが終わり、学校が始まりましたが、しっかりと手洗いをして感染対策をしていきましょう！

なぜ石けんで手を洗うの？

手は、たくさんのもを触ります。手や指の表面には見えない汚れやウイルスなど知らないうちにいっぱいついてます。その手で食事をすると、ウイルスたちも一緒に食べてしまっているかも…。病気や食中毒の原因になってしまいます！それを防ぐために、石けんで汚れやウイルスを泡で包み込むことで一緒に流れ落ちます。そのため、殺菌効果ではなく洗い落とすために石けんで手を洗うことが大切です！

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5

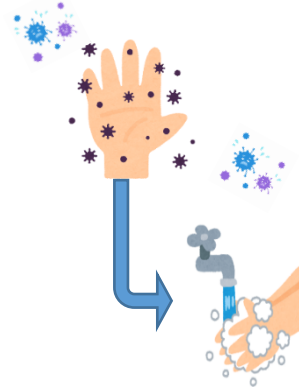


親指と手のひらをねじり洗います。

6



手首も忘れずに洗います。



きれいなハンカチで手を拭きましょう！

手を洗ったあと、洋服で拭いたりしていませんか？保健室で手を洗った子どもに、「ハンカチ持っている？」と聞くと、「持ってきていない」や「教室にあると思う」などいつでも手を拭けるように持ち歩いていない様子が見られます。洋服で拭いたりしてしまうと、せっかく手を洗ったのにウイルスや菌がまたついてしまい意味がありません。石けんで洗ってきれいなハンカチで手を拭くところまで、習慣にしましょう！





保湿剤の持参について



感染予防のため、手洗いや手指消毒を例年よりたくさん行っていることとお思います。手が荒れてしまっているお子さんをよく見かけたり、保健室に手荒れによって傷ができてしまったと来室したりする様子も見られます。ハンドクリームや皮膚科で処方された保湿剤など、お持ちでしたら学校へ持ってきて使用しても構いません。また、持ち歩き用の手指消毒の持参も構いません。持参する際には、次の注意点を守るようお願いいたします。



保湿剤や手指消毒(携帯用)を持参するときのお願い

- 容器に氏名を記名する
- できるかぎり香りのないものを使用する
- 連絡帳等で持参していることを担任に伝える
- 友達との貸し借りはしない



★子どもの乾燥対策★

子どもは大人に比べて皮脂の分泌が少なく、角質が薄く、基本的に乾燥肌であると言われております。皮膚が乾燥するとバリア機能が落ちて、かゆみが生じやすくなり、皮膚炎も生じやすくなります。アトピー性皮膚炎の発症や悪化につながることもあります。寒い冬はお風呂が気持ちいいですが、お湯につかると皮膚から保湿成分が出てしまうため、お風呂後の保湿は大切です。湿疹やかぶれが出ているときは、皮膚科に受診しましょう。

冬は夏に比べてのどが渇きにくいので、水分摂取量が少なくなる傾向にあります。体内の水分が少ないうえに、暖房の使用で室内の湿度が下がり乾燥肌を助長させます。のどが渇いていなくても、適宜水分摂取をするようにしましょう。

