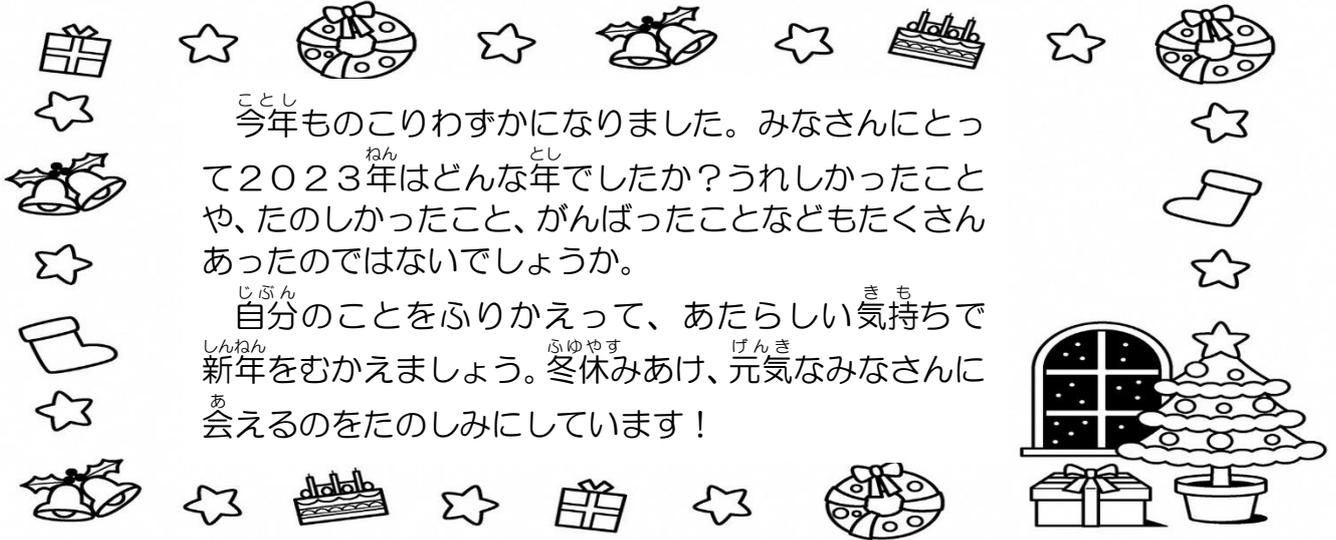


# ほけんだより 12月



今年ものこりわずかになりました。みなさんにとって2023年はどんな年でしたか？うれしかったことや、たのしかったこと、がんばったことなどもたくさんあったのではないのでしょうか。

自分のことをふりかえって、あたらしい気持ちで新年をむかえましょう。冬休みあけ、元気なみなさんに会えるのをたのしみにしています！

おうちのひとと読みましょう。

## ★ 寒くなると増える皮膚疾患 ★

寒くなると、空気は乾燥し、手足は冷えて、かさつきやすくなります。この時期は、皮膚疾患に注意が必要です。

### 「しもやけ」

しもやけの原因は、末梢の血液循環が悪いことです。寒いと血管が縮んで血液の流れが悪くなりますが、暖かいところでは血管が広がって血液の流れが増えます。血管が縮んだり広がったりしていくうちに血液の循環がうまくいかなくなり、血行不良が起きてしもやけができるのです。

### 「あかぎれ」

あかぎれの原因は、皮膚の乾燥です。感染症対策で手洗いが多くなり、皮膚表面の油分や水分が奪われてしまいます。空気が乾燥しているため、さらに水分が蒸発して、皮膚はかさついて赤くなり、一部分に亀裂が入って出血や痛みを伴うあかぎれとなります。

## ～予防と対策～

○体を冷やさない  
汗などで湿った靴下はすぐに脱ぎ、乾いた靴下に履き替える。

○優しく洗い、保湿をする  
泡で包み込むように洗い、優しく拭く。保湿クリームをこまめにぬる。

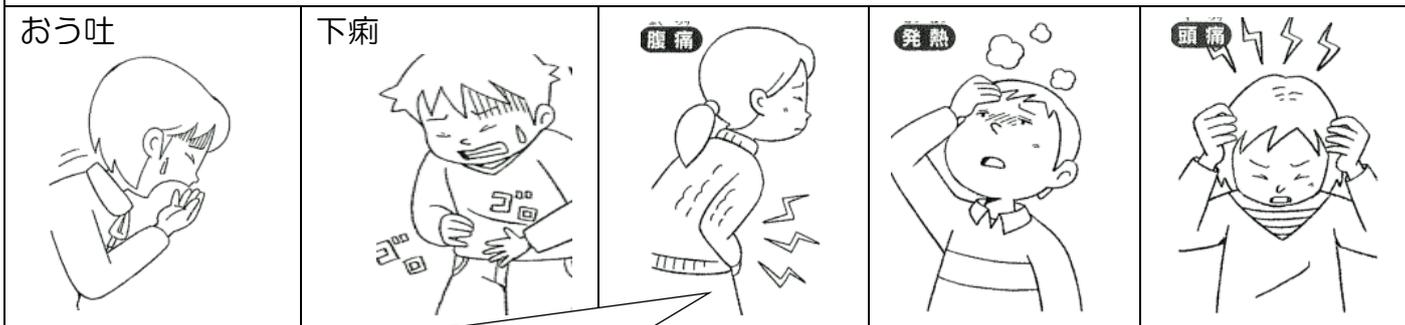
○部屋の乾燥を防ぐ  
加湿器などを使い、湿度は50%～60%に保つ。



# ★ ノロウイルスによる感染性胃腸炎に注意 ★

ノロウイルスは11月頃から増え始め、12月～1月が流行のピークです。

感染性胃腸炎の主な症状は、吐き気・げり・おう吐・腹痛のほかに、発熱や頭痛などもあります。



感染性胃腸炎は、感染力が強く、人から人にうつっていく感染症です。ノロウイルスの場合、感染すると24～48時間後に症状があらわれ、2～4日で治まりますが、症状が治まっても2週間程度も便にウイルスが排出されることもあるため、注意が必要です。

## 基本的な予防方法

ウイルスを手につけないためには、せっけんでよく手を洗い、せいけつなハンカチで手を拭くことが大切です。トイレのあと、食事のまえ、外から帰ったとき、調理のまえとあとなど、忘れずに手を洗いましょう。タオル、ハンカチなどの、友だち同士の貸し借りは避けましょう。

※げり・おう吐・腹痛といったおなかの不調は、一時的なものなのか、ウイルス性・細菌性のものなのか、判断することは非常に難しいです。症状がある場合は、無理に登校せず、医療機関を受診し、家庭で十分休養しましょう。



外で遊ぶ時も油断しないで感染症対策を！

栄養のバランスの偏った食事のとりすぎに注意！



夜更かきや遅寝！



交通事故の危険！自転車の乗り方、歩道の歩き方は大丈夫？



## ～はみがきカード～

健康委員会の子どもたちが冬休みのはみがきカードを作りました。ご家庭で指導をしていただき、お家の人からの感想も記入をお願いします。提出日は1月9日です。