

1がつ ぼけんだよい

令和4年1月14日
東俣野特別支援学校
養護教諭

あけましておめでとうございます。冬休みは楽しく過ごせたでしょうか。寒さとコロナであまり出かけなかったというご家庭も多かったようです。けがや入院してしまったというお子さんもいましたが、元気な顔を見ることができました。コロナの方は年明けからオミクロン株の感染者がみるみるうちに増えてきており、第6波とも言われています。ブレークスルー感染の割合が増えてきており、やはり基本的な感染対策をきちんとしていくことが大切です。学校でも今までどおり「マスクの着用」「手洗い・手指消毒を確実に、こまめに」「教室・ホールの換気」「教室内の消毒」「食事時の注意・介助時には手袋着用」をしっかりとしていきたいと思います。ご家庭では、健康観察をしていただき、1月も引き続き、健康観察票（小学部：桃色、中学部：黄色、高等部：緑色）の提出をお願いします。また本人およびご家族の方の体調不良時はご家庭で様子を見ていただくようお願いいたします。いつもと違う様子が見られた時も大事をとっていただければと思います。

1月の保健行事

1月11日（月）～17日（月） 体重測定
計測したら健康手帳を持ち帰りますので、ご確認ください。
お休みをされている場合は、登校したときに計測します。

1月19日（水）9:30～12:00
歯と口の健康チェック（歯科巡回指導）
横浜市学校保健会 歯科衛生士 増田友美先生

歯とお口の健康チェック

今年度2回目の歯とお口の健康チェックです。横浜市学校保健会 歯科衛生士の増田友美先生に全クラス一人ずつ口の中をチェックしていただきます。歯みがきのチェック基準はA：よくみがけています、B⁺：少しみがき残しがあります、B：みがき残しがあります、C：たくさんみがき残しがあります、の4段階です。その他に歯肉の様子、歯石など問題があれば、それぞれG、Tでチェックします。また学校で使用している歯みがきグッズをチェックしてもらい、使用方法などもアドバイスをいただく予定です。そして今までの検診やらだんの歯みがきの様子などで3月に「よい歯の表彰状」のお子さんを決定します。ご家庭で困っていること、質問、疑問などありましたら、連絡帳等でお知らせください。増田先生に相談してお答えしたいと思います。

口腔ケアで
口腔機能UP!!

冬休み歯みがきカレンダー
の提出をお願いします!

そして
免疫力UP!!

寒くなりました! しもやけ&凍傷 に注意!

寒くなってくるとよく見られるのが『しもやけ』です。局所的に赤くなっていて「虫刺され?」
と思ってしまうこともあるかもしれません。でもこの季節だし、思い当たることもないし…
虫刺されの薬を塗っても治らず、しもやけとわかったということもあるようです。

*『しもやけ』とは?

手足や鼻・耳などを流れる血管は、寒さによって収縮し、細くなります。これは、体の中心部の体温が手足などに奪われ、低体温になるのを防ごうとする防御反応です。ところが、血管が収縮すると血の流れが悪くなって炎症を起こしてしまい、赤く腫れるようにむくんできて、かゆみや痛み、しびれ感などが出てきます。この状態が『しもやけ』で医学的には『凍瘡（とうそう）』と呼ばれています。しもやけは5～10℃の寒冷にさらされると起こりやすいといわれています。

*『凍傷』とはどう違うの?

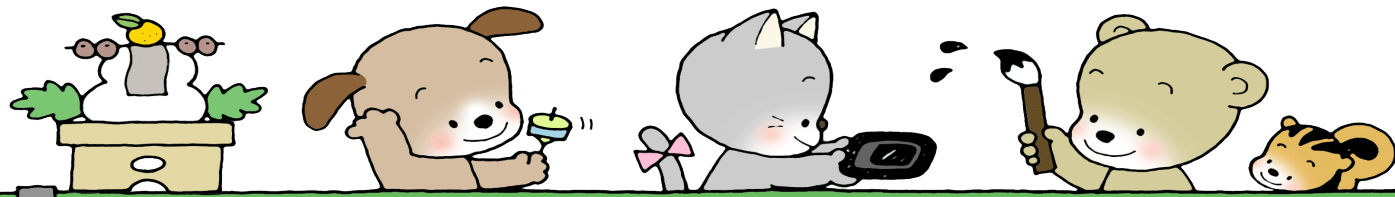
『凍傷』は雪山登山などでよく聞く言葉ですよ。イメージ的には、【しもやけのひどいもの】ではないでしょうか。実は『凍傷』と『凍瘡』は呼び名が似ているのですが、全く別の状態で起こるものです。2℃以下、特に氷点下での寒冷にさらされた組織や細胞が完全に凍結してしまったものを『凍傷』と呼びます。外気温が低くて風が強く、湿度の高い日に凍傷は起こりやすく、寒冷にさらされた時間が長いほど重症化します。屋外だけでなく寒い室内でも起こることはあり、実験器具や薬品やコールドスプレーなどが原因となることもあります。凍りついてしまった組織や細胞はダメージが大きいので、後から温めてもほとんどが壊死してしまいます。凍傷は火傷と同じように、皮膚や皮下のどの位の深さまでダメージを受けてしまったかにより、重症度をⅠ～Ⅳに分類して判断します。数字が大きいほど重症です。Ⅰ度の凍傷は、見た目だけではしもやけと区別できないことがあります。

*なりやすい部位は?

しもやけも凍傷も同じで、手や足の指、鼻・耳・頬など衣類などで覆われていないところ。子どもは体が小さいほど、比例して体表面積が大きくなるので、外部からの寒冷の影響を受けやすくなります。そのため、子どもはしもやけや凍傷の発症リスクが高く、重症化もしやすいのです。

*予防方法もどちらも同じ!

- ① 寒冷にさらされる前に手袋、耳当て、ネックウォーマーなどの防寒具を着用する。
- ② 手袋、靴下、靴などはゆるめのサイズを選ぶ。きついサイズを使用すると血の巡りが悪くなる。
- ③ 湿気に体温を奪われないようにする。ぬれた手はハンカチですぐ拭き、湿った靴下や靴は早めに取り換える。
- ④ 十分な睡眠と水分・栄養をとる。



今日は何の日？

防災とボランティアの日

1月17日

おむすびの日



1995年1月17日、兵庫県南部で大きな地震が発生しました。阪神・淡路大震災です。震災の際、学生を中心とした多くのボランティアが活躍したことから、1995年は日本の「ボランティア元年」とも呼ばれています。その後、「ボランティア活動への認識」「災害の備えの充実強化」を目的に『防災とボランティアの日』として、制定されました。そして、当時、被災した人たちに希望を与えたのが、おむすびの炊き出しでした。お米の大切さと善意への感謝を忘れないため、1月17日は「おむすびの日」にもなっています。



ご家庭で防災への備えはできていますか？ 学校では、災害時用薬を3日分準備してもらい、毎日持ち歩き、避難訓練時にも持参することになっています。また学校には3日分の食事や医療的ケアグッズを保管しています。昨年度は、各クラスにポータブル電源を購入しました。扇風機などに、日々使用していざという時に備えています。

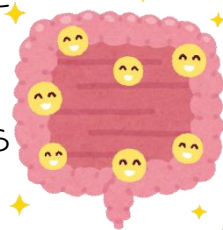
今年度は、本校PTAのご厚意で各クラスに1台の石油ストーブを購入しました。いざという時に使用できるよう、早速、保健安全部で試し炊きをしました。もし、ご家庭でおすすめの防災グッズなどあれば教えてください。



腸内フローラの日

日付は年末年始で食生活が乱れやすい1月と、「フ(2)口(6)ーラ」と読む語呂合わせを組み合わせたもの。乳酸菌や食物繊維で腸内フローラを調えることをアピールすること

が目的。また、腸で生き抜く力が強い植物性乳酸菌のラブレ菌が1993年に京都の伝統的な漬物「すぎ漬」から発見されたことを記念して、カゴメ株式会社が制定したそうです。



1月26日

1年365日記念日があります。朝の会で「今日は何の日？」を発表しているクラスもありますね。保健安全に関係する1月の記念日をあげてみました。

爪切りの日

1月7日

由来は、新年で初めて爪を切る日は「七草爪（ななくさづめ）」と言われ、春の七草を浸した水、または七草をゆでた汁に爪につけて、爪を柔らかくしてから爪を切ると、その年は一年間病気にかからないと言われていたからです。1月7日は人日の節句（じんじつのせっく）と言い、昔から七草粥が食べられてきました。

七草爪は、七草粥と深い関係があります。「春の七草を浸した水、または七草をゆでた汁に爪をつけた」理由は、日本古来の7種類の食材や、若菜を摘んで食べる風習が邪気を払うとされ、七草粥を食べる慣習の中で行われてきました。



風邪の日

江戸時代、10年間で1回しか負けたことがない“無敵の横綱”『谷風』という力士がいました。「土俵上でワシを倒すことはできない。倒れているところを見たいなら、風邪にかかったときに来い」とまで言っていた谷風ですが…江戸で流行っていた風邪にかかって亡くなってしまいました。これにちなみ、感染症への注意を高めることを願って谷風が亡くなった1月9日は「風邪の日」となりました。



1月9日



健康観察票について

お忙しい中、毎日の健康観察票ご記入ありがとうございます。今後も新型コロナウイルス感染症が落ち着くまで継続していく予定です。4か月目に入り、枚数も増えてきました。そこで12月分を残して、学校で回収・保管をし、1年経過したら個人情報に注意して廃棄します。ご了承よろしくお願ひします。

