

ほけんがより



令和6年12月23日
横浜市立荇子田小学校
校長 堀口 直明
養護教諭 渡会 みな美



今年も残すところあとわずかとなりました。この1年間、元気に過ごすことができたでしょうか。

寒さもいよいよ本番を迎えます。冬休みも楽しく過ごせるように、手洗いうがいをこまめに行い、規則正しい生活リズムを心がけていきましょう。

12月のほけんもくひょうが『健康なところですよ』でした。そこで職場体験に来てくれた中学生と保健委員、保健室来室者にふわふわことばを書いてもらい、保健室前に掲示しました。これからも素敵なふわふわことばがあふれる荇子田小でありたいと思います。



お風呂に入るとどのような効果があるの？

日本には湯船につかるという独特の入浴習慣があり、これが単なる温水シャワーよりもいろいろな面で効果が大きいと言われています。

体についたよごれを
洗い流す

全身の血管が広がるため
血流がよくなり、不要にな
ったものを体の外に出す

全身の筋肉が
ほぐれる

リラックスできる



体が温まり
寝つきがよくなる

かぜをひいたとき、お風呂は入った方がいいの？

お風呂に入ると体力を使うので、熱があるときのお風呂は控えた方がいいと言われています。熱がなければ、長風呂や湯冷めに気をつけながら入ると体も心もさっぱりしますよ。



お子さまが下痢になったときは

下痢は基本的には元気を取り戻すための反応の一つ。無理に止めようとすると回復が遅くなることもあります。慌てず以下の点に注意して対応してください。



**脱水症状に
注意**

子どもは大人に比べ、体の水分の割合が多いです。こまめに水分補給をしましょう。

**おしりを
清潔に**

おしりかぶれの可能性も。こまめに洗って、拭くなど清潔に保ちましょう。

以下の症状には注意！

- 白っぽい便が出る
- 便に血が混じっている
- 水っぽい便が何度も出る

これらの場合は感染性胃腸炎の可能性もあります。

早めに医療機関を受診してください。



来年も元気いっぱいの児童のみなさんにお会いできるのを楽しみにしています。

よいお年をお過ごしください！

