ほけんだより 11月

急に寒くなり、体調を崩す人が増えています。高等部のみなさんはしっかりと体調を整えて、実習に臨みましょう。小中学部のみなさんも、手洗いなどの感染症対策を徹底し、元気に過ごしましょう。

R3.10.27　福井南特別支援学校　保健室

11月の保健目標
丈夫なからだをつくろう

季節の変わり目はかぜをひきやすいです。朝は元気でも、急に体調が悪くなることがあります。少しでも変だと思ったら、早めに休養しましょう。特に、のどが痛い場合はこまめに水分補給をして、乾燥しないように気をつけましょう。

かぜのひきはじめに注意

こんな症状は、かぜのひきはじめかもしれません。

くしゃみ・鼻水

のどのいがいが

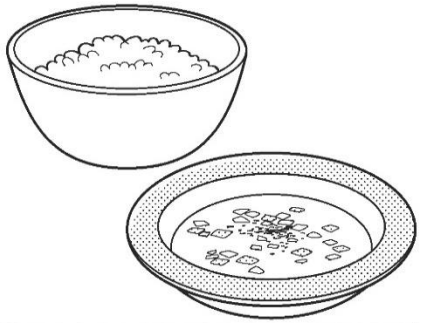
ぞくぞくする

➡ 早めに対応すると、悪化するのを防ぐことができます。

しっかり睡眠

水分補給

消化のよい食事



11月の保健行事

1日（月）体重測定・・・小中学部
15～19日体重測定・・・高等部
30日（火）心のケア相談・・・希望者

おうちの方へ　手の乾燥、ひび割れについて

乾燥する季節になると、手の乾燥やひび割れ等で来室する子が増えます。特に、新型コロナウイルス感染症が流行し、手洗いやアルコールによる手指消毒を頻繁にするようになったことで、昨年度は例年よりも来室者は多かったです。

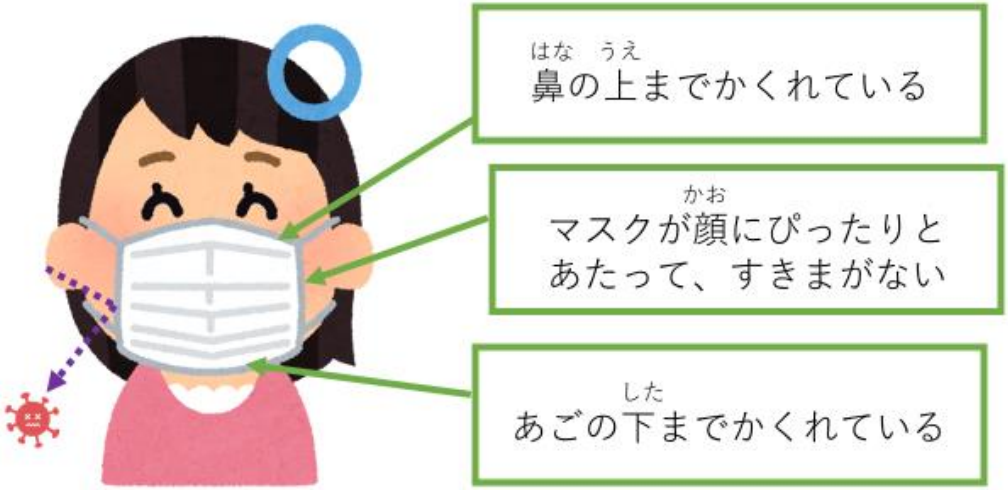
手が乾燥する原因として、以下のことが考えられます。

①手洗い時の石けんのすすぎ残し
②ハンカチ・タオルでゴシゴシと強く擦る
③手洗い後の水分の拭き残し･･･拭き残しの水分が蒸発するときに皮膚の水分まで一緒に蒸発し、より乾燥してしまう
④アルコールが手の皮脂膜を溶かし、手の水分が逃げる

また、寒くなって水が冷たいと感じると、つい温水で手洗いをしたくなります。しかし、**温水は汚れがしっかり落ちる反面、皮脂も溶かして洗い流してしまうため、手の乾燥に繋がってしまう可能性があります**。

手が荒れていると、細かい傷やしわにウイルスが残りやすくなります。また、石けんやアルコールの成分で傷が痛み、手洗いが不十分になりがちです。少しカサついているなと感じたら、ハンドクリーム等の保湿剤でこまめにケアをお願いします。乾燥が進んで手指にヒリヒリしたかゆみ・痛みがある場合は、なるべく早く皮膚科へ受診することをお勧めします。

マスクをつけるときのポイント



ウイルスが入ってくる鼻と口をしっかりとかくそう

マスクが顔にぴったりとあたっていないと、マスクのすきまからウイルスが入ってくるよ

おねがい

全国的に新型コロナウイルス感染症の流行も落ち着き、県内も新規感染者が０の日が増えてきました。しかし、冬には第６波が来ると言われているため、学校では消毒や健康観察等の感染症対策に努めてまいります。御家庭でも、登校前の健康観察を引き続き実施していただき、風邪症状がある場合は発熱の有無に関わらず、自宅で休養してください。必要に応じて、かかりつけ医への受診をお願いします。