ほけんだより　１２月

令和４年１２月１日
亀山小学校　保健室

　１１月２２日は、二十四節気のひとつ「小雪」でした。冬の入口にあたります。朝晩の冷え込みが厳しくなり、かぜをひく児童の数も少しずつ増加しています。

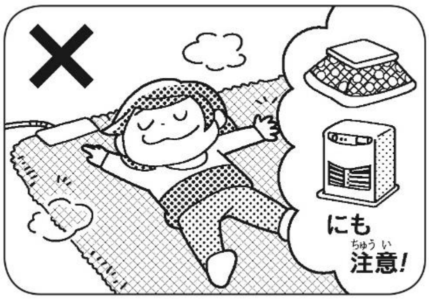
　市内ではインフルエンザの感染症が発生しています。ほけんだより１２月号では、インフルエンザの証明書についてお知らせがございます。お読みください。

１２月の保健安全行事

１日（木）環境衛生検査
５日（月）スクールカウンセラー来校

かぜ・インフルエンザ・コロナウイルス感染症の予防に努めましょう。

ひふの乾燥や、低温やけどに注意してください。



　こたつや電気カーペット、ストーブなどの暖房器具は心地よい温かさですが、長時間使用すると皮膚の深い部分が傷つき、低温やけどを起こします。低温やけどは治るのに時間がかかったり、傷跡が残ったりします。暖房器具を使うときは長時間同じ部分に使用しないように気を付けましょう。

　冬は皮膚が乾燥して、突っ張ったりカサカサしたりかゆくなったりするなどの症状が現れます。風呂あがりなどに保湿クリームを塗って乾燥を防ぎましょう（保湿クリームを塗る際は、成分の確認、香りがないものを選びましょう。最近では、化学物質過敏症の人が増えているようです）。

インフルエンザの証明書について

令和４年度の対応として、インフルエンザにかかった場合、証明書の提出はありません。
お子様がインフルエンザにかかった場合、下記の事項をご連絡ください。

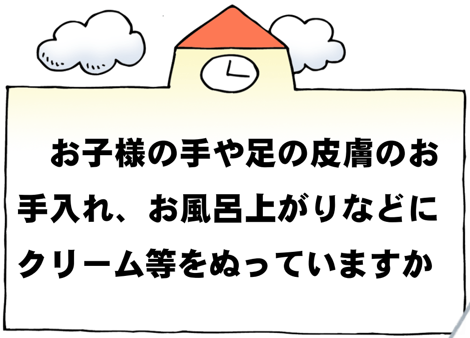
１．インフルエンザＡまたはＢか
２．発症日はいつか、療養期間はいつまでか（いつから登校予定か）
３．現在の病状等

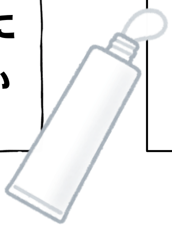
※ただし、インフルエンザ以外の感染症の場合には、「意見書」や「登校届」等の提出をお願いします。

（次のページもお読みください。）

ハンドケアのポイント

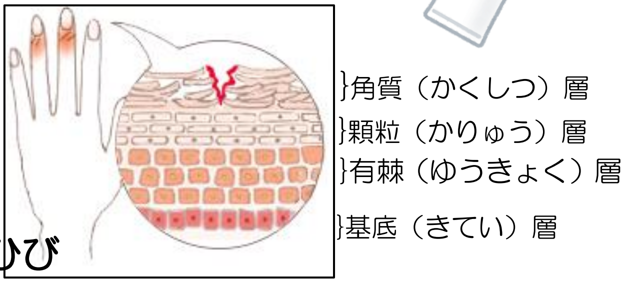
- 手洗いは、やさしく洗い、すすぎは十分にする。
- 保湿剤はたっぷり、テカテカ光るくらい、ティッシュがつくくらいの量で塗る。
- すり込むのではなく、クリームを乗せるように塗る。





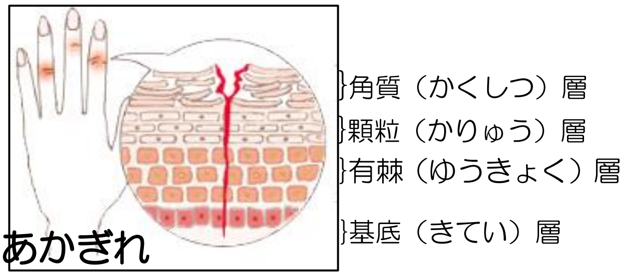
しもやけ

寒さによって血行障害が起き、肌に炎症やかゆみが生じた状態

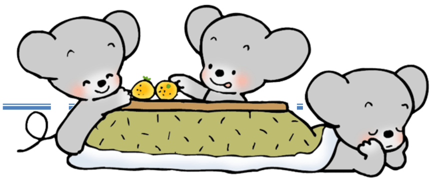


ひび

空気の乾燥、気温の低下、水仕事などで皮脂が失われて乾燥し、角質層に亀裂ができた状態



あかぎれ

「ひび」からさらに乾燥が進み、皮膚の柔軟性が低下して亀裂が深くなった状態

手指衛生の妨げとなるものの一つに、手荒れがあります。手が荒れてしまいますと、手指衛生に最も効果的で便利であるアルコール性手指消毒薬がしみて使えなくなってしまいます。そこで、肌が乾燥する冬に入る前に、手荒れクリームの塗布やマッサージといった「ハンドケア」により、手荒れを防ぐことが大切です。