



ほけんだより

1月号

両神小保健室
No. 12
令和6年1月



生活リズムを早くとりもどそう！

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ましたか？今年
の干支は『辰』。「辰」は本来生存する動物ではなく神話上の動物です。しか
し、その辰である「竜・龍」は誰が見てもまさに力強さを持っており、権力
の象徴ともされている動物です。そのため、力あふれるような年になりや
すく、活気づくような年になると言われています。みなさんも龍のようにパ
ワフルな年にしましょう。

冬休み中に生活習慣が乱れてしまった人もいるのではないですか？そん
な人は、早めに生活リズムを学校モードに切り替えて、またいろいろなこと
にチャレンジしていきましょう。

1月の保健行事

11日（木） 発育測定（全学年）

- 半そで、短パンで測ります。
- 髪の毛の長い人は、頭の上や後ろで結ばないようにしましょう。



保健関係提出物

～保護者の方へ～

発育測定終了後「成長の記録」をお配りします。該当学年の1月の「うちの
人からひとこと」の欄へお子様の様子の記入をよろしくお願いいたします。
記入できましたら、学校まで返却をよろしくお願いいたします。

★学校保健委員会（1月19日（金））中止についてご連絡★

第2回学校保健委員会につきましては小鹿野町内4小学校での合同開催を
計画しています。2月上旬に小鹿野町立病院の院長：内田望先生を講師にお招
きし、行う予定です。詳細につきましては決定次第ご連絡させていただきます。

「しもやけ」「あかぎれ」を防ごう！

しもやけ…寒くなると血管が縮み、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。寒さで血管が縮み、血液の流れがわる悪くなり、血行不良が起こる現象のことです。

あかぎれ…手洗いが多くなると、皮膚表面の油分や水分が失われやすくなります。また、冬は空気が乾燥しているため、さらに水分が蒸発します。そのため皮膚はかさついて赤くなり、一部分に亀裂が入り出血や痛みを伴います。この症状があかぎれです。



予防と対策は？

1. 体(手や指先)を冷やさないようにする
2. 部屋の乾燥を防ぐようにする
3. 手足は優しく洗い、優しく水分を拭きとる
4. 保湿クリームなどで保湿をしっかりとる



今一度確認！！マスクの効果



鼻やのどが保湿されることでウイルスを体外に押し出す機能を保つことができる。

セキやくしゃみの飛沫は、約1 m 以上飛びます。マスクがないときにはセキエチケットとしてハンカチや腕の内側でおおう。

ウイルスを吸い込まないのはもちろん、マスクがあると無意識に鼻や口を触る回数が減る。