

ほけんだより

ふゆやすみ号

平成30年12月20日
宇奈月小学校保健室

楽しい冬休みが始まります。「早ね・早おき・朝ごはん」と「かぜ・インフルエンザ予防（手洗い・うがい・マスク）」を合い言葉に、冬休みを健康に過ごしましょう。県内では、徐々にインフルエンザの患者が増えてきています。人混みに出かけるときは、かぜ・インフルエンザにうつらないよう気を付けて！

せきエチケットを守ろう！

1. 口と鼻をカバー



使ったティッシュはすぐにゴミ箱へ！

2. マスクをする



鼻と口をおおうようにつけましょう。

3. とっさの時は袖などでカバー



手に病原体をつけないようにします。

4. 手を洗う

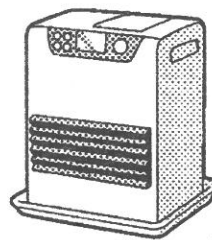


病原体を広めないようにします。

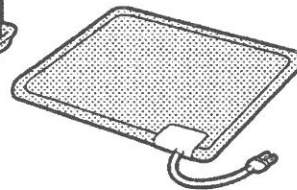
低温やけどに注意

低温やけどは、熱さを感じない程度（40～60度）の熱に、皮膚が長時間触れていることで起こります。皮膚の表面にやけどの症状がはじ出始めたときには、既に深い部分まで進行していることが多く、治療には時間がかかります。暖房器具は正しく使い、長時間同じ部分を温め続けないようにしましょう。

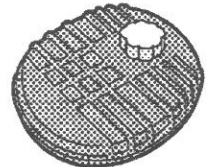
～低温やけどを起こしやすい暖房器具～



ストーブ



ホットカーペット



湯たんぽなど

おうちの方へ

*全校のむし歯治療率が83%となり、全部で5つの学級が「むし歯ゼロ」となりました。お子さんの治療が完了していない方は、冬休みを利用して歯科医院へ連れて行ってくださるようお願いします。

*冬休み、飲み過ぎ・食べ過ぎ、肥満に注意！

冬休み明けの身体測定では、しばしば大幅に体重が増加するお子さんがみられます。冬休みは楽しい行事があり、自由に食べたり飲んだりする機会が増えますが、一人だけでは気を付けるのがなかなか難しいものです。家族ぐるみで気をつけられるようお願いいたします。