



12月 保健だより

上田市立北小学校 保健室 H23.12.9 ㊟

先月に流行していたお腹のかぜが少なくなりました。子ども達が一生懸命手洗いを心がけていたからですね。これも保護者の皆様にお家でも指導していただいたお陰です。ありがとうございます。

しかし、今後はインフルエンザの心配な季節です。上田市ではまだインフルエンザの小学生中学生は出ていないようですが、油断はできないのでしっかりと気を引き締めて予防を続けていきたいと思ひます。子ども達が手をしっかり洗えるように、朝から水道はお湯が出るようにします。すべての予防は手洗いが一番なので、引き続きお家でもご指導よろしくお願ひします。



やけどに注意！！



冬になると、ストーブや湯たんぽなど、やけどの心配が多くなります。子どもが、やけどをしないように、カバーを取り付けるなどの工夫をして、けがを予防していきたいですね。

もしもやけどをしてしまったら・・・

- ① 水道水で、十分に冷やします。冷やす目的は、熱を取り除く・進行を防ぐ・あとが残りにくいです。
 - ・服や靴下を身につけたままの場合は、脱がさずに冷やします。脱がすことで、やけどした皮膚をはがしてしまう事があります。
- ② やけどの程度をよく見ましょう。
 - ・水ぶくれは、やけどの傷口を保護する役割があるので、破れないように気をつけてください。破れてしまった場合は、医療機関を受診しましょう。
 - ・水ぶくれができずに、皮膚が白くなったり焦げたようになっている場合は、痛みも感じなくなっています。すぐに医療機関を受診しましょう。



軽いやけどでも、大事を取って早めに受診する事で、傷痕が残りにくいように治療してもらえます。湿潤療法という方法はかなりきれいになりますが、素人では傷口の衛生管理が難しいです。

やけどは、皮膚科・形成外科へ行くとよいでしょう。

校長先生のお話より・・・

参観日の際に校長先生のお話の中で、『お手伝いではなく分担を作りましょう』というお話がありました。私は、小学校から高校までの間「お米研ぎ」が分担でした。私がやらなければ朝食やお弁当のご飯がないので、部活動が忙しくても、テスト前でもやっていたのを思い出します。当時は嫌だと思ふことの方が多かったですが、自分のやるべきことをやるということを経験した中からも学んだように感じます。大人になった今では私をしっかり自分で生きていける大人にしてくれた事に感謝しているくらいです。

是非北小学校の子どもたちも、各家庭での分担があり、自分がやらなきゃ！！という思いの中で強く育てていってくれたらなあ～と感じました。

比べないで あせらないで

●**体格** ほかの子と比べるのではなく、お子さんの成長の様子をよく見てあげましょう。

●**得意なこと** 運動が得意な子、絵の上手な子、歌が好きな子、楽しくおしゃべりできる子…など、どの子にもよいところ、好きなことは必ずあります。

子どもの中には、たくさんの可能性の芽があります。早く芽を出す子もいれば、ゆっくり育つ子もいるのです。比べず、あせらず、一人ひとりの芽を大切に育てていけるといいですね。



12

12月

にこにこ☆きらきら



上田市立北小学校 保健室

23. 12. 9



☆ 12月になりましたね。寒い日が増えてきました。かぜなどに気を付けて生活し、冬休みまで元気いっぱい、で学校に通いましょうね。みんなが元気いっぱい、に遊ぶのを見ると、先生も、元気いっぱいになるよ♡♡♡



けがが増えています!!
けがをしないように、気をつこう!

寒くなってくると、けがが増えます。

体がかたくなって、けがをしやすくなってしまいます。
運動をする前は、準備運動やストレッチをしっかりと、体をあたためて、柔らかくしましょう!



やけど

火をつかうことが多い時期になりました。
お湯、ガス、ストーブ... まちがった使い方や一瞬の油断によって、大きなやけどをしてしまうこともあるので、注意がひつきます。

やけどをした時は...

やけどには、1度、2度、3度と
段階があります。

衣服は無理に
脱がない

痛みがなくなるまで
十分に冷やす

1度・ひらが赤くなる
・ヒリヒリした痛み(U3の表面)

2度・水ぶくれがでる(やけどしてほかにある)
・やけどするは痛み

3度・ひらが黒い、または白く見える
・痛いというより、しびれた感じ。
・治るのに時間がかかると



水ぶくれを
つぶさない

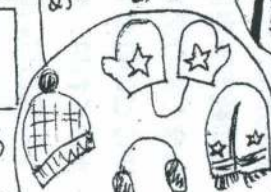
2度以上のやけどは、病院で見てもらう
必要があります。
やけどをしないように、気を付けるのが大切です。
カイロや、ゆたんぽもやけどの原因になります!

からだをあたためよう

防寒のポイント

体は
冷やさないことが
何より大切です。
あたためて体温も
あげよう。

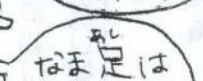
防寒のポイント



下着を着よう



足元のウォーム



なま足は絶対ダメ

マフラーや手袋、ぼうしなどの小物を活用 → 手は服から出してね。

タイツ・レギンス・ソックス