

# 保健だより 12月

朝霞第七小学校  
保健室  
R3.12月

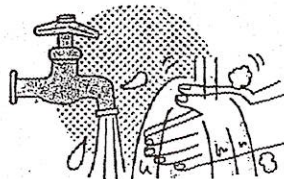
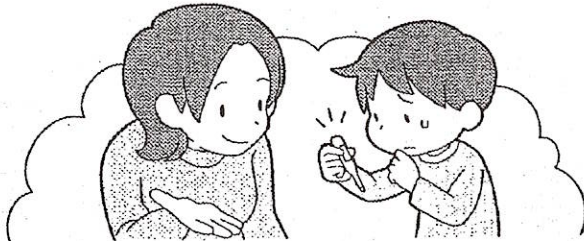
寒さが本格的になりましたね。暖かくするといつ三つの首があります。まず首です。マフラーをまくと暖かいですよね。二つ目は手首です。手袋で指・手・手首も暖めてください。三つ目は足首です。体をひやさないような服を着て、寒さをガードしましょう。早いもので今年も、もう最後の月です。今年みなさんにとってどんな年でしたか。できるようになったこと、頑張ったことなどはありますか。今年一年元気な一年だったかを、ぜひふりかえてみてください。

## 感染症は油断できません

登校前の健康観察を続けてください

- ・平熱より熱があるか
- ・だるくさむけがするか
- ・せき、はなみずが出る
- ・のどが痛い
- ・食欲があるか など

チェックして  
体調が良くない時は  
休養してください



## まだまだ続けよう、こまめな手洗い

### その1:せっけんで

- ・水だけの手洗いでは、きれいにみえても
- ・ばい菌やウイルスはのこります。せっけん
- ・のあわで、手のすみずみまでこすってあらい
- ・ます。

### その2:水を流して

- ・せっけんのあわをのこさないように
- ・あらいます。

### その3:よくふきとる

- ・あらった後、ぬれたままにすると、また
- ・ばい菌やウイルスがつきやすくなります。
- ・きれいなハンカチでふきとります。



## おも 思わぬけがをふせこう

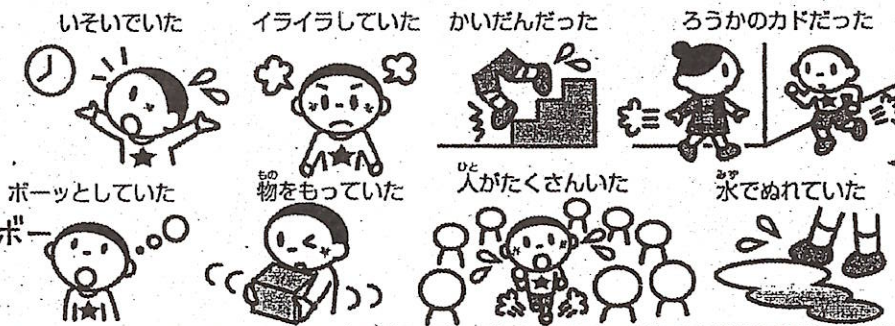


けがで病院へ行くことが多くなっています。けがの原因で多いのは、ろうかでの不注意。ろうかで走って思いがけないけがを引き起こしています。ろうかや階段は右側を歩くこと。ろうかだけではなく教室の中でもぶつかるけがも多くあります。勝手な行動をしないこと、相手の気持ちを考えて行動すること、度を過ぎてふざけないこと、そして下校も油断しないで、交通ルールを守ることを。けがから身を守るために、あなたができる大切なことです。みなさんが傷つくことで、おうちの方も学校の仲間もとても悲しい思いをします。七小のひとりひとりの体や命を大切に過ごしてほしいです。

すり傷などの傷口に出てくる透明な液は浸出液といって、傷を治すために必要な物質を含んでいて、「傷口を乾燥から守る」「感染を防ぐ」「皮膚の再生をコントロールする」などの役割を持っています。浸出液をとどまらせるために、消毒はしないで、きれいに傷口を水洗いして治すという方法に急手当の仕方は変化してきています。傷が深い、汚れがひどく取れないなどの場合には、消毒が必要なこともありますので心配な場合は医療機関を受診するようにしてください。

## けがをしてしまったあとは ふりかえり（はんせい）が大切です

- ・自分はどうだったか？
- ・まわりはどうだったか？



けがをしたとき、なにに注意すればよかったかを考えてみよう

