

ほけんだより 1月

できれば来てほしくない、風が冷たい、寒～い時期がやってきました。年末から年明けにかけて予想していたよりも寒くなかったのですが、学校が始まってからは、気温もグッと下がり過ごしにくさも出てきています。

インフルエンザも流行してきています。インフルエンザを発症してしまった場合どのぐらいの期間、休まなければいけないのか確認しておきましょう。右の図を確認しておいてください。

いつもと違う自分のサインは見逃さず！無理しない！

インフルエンザの出席停止期間

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで



〈例〉
 0日目 発症 1日目 発熱 2日目 解熱 3日目 解熱後1日目 4日目 解熱後2日目 5日目 登校可能
※発症後1～3日目に解熱した場合は、発症後6日目から登校できます。
 発症後4日目以降に解熱した場合は、解熱後2日が経ってから登校できます。

**学校に来る前に体温測定し、症状によっては休みましょう！
 学校なら一旦保健室に来よう！**

冬の肌トラブルに注意！



しもやけ・あかぎれ・乾燥・かゆみ

冬は皮膚のトラブルに悩む方もいると思います。冬だから仕方がないで我慢するのもつらいですね。なんとか自然に治ってくれればと思いますが、時間のかかる場合もありますので、対処法や皮膚のトラブルになりにくい方法を一緒に考えておきましょう！

予防法

①冬だからこそ、水分補給は欠かせない！

トイレなどで体から水分が出て行くだけではなく、実は自然に皮膚から蒸発したり、呼吸したりにより、体の水分も消費されています。体から出て行く水分は1日にトータルで1.5ℓ～2.5ℓとされています。皮膚の保湿のためにも水分摂取は意識的にしておきましょう。

②じっとしている時こそ、足先を動かそう！

足先や指先の血流が悪いと、より一層しもやけなどの皮膚トラブルに巻き込まれやすくなります。イスに座っている間でも足先の指を動かしていたりしましょう。

対処法

①上記の2つの予防法は、肌トラブルになっても続けることで早い治りにつながります。

②自分の肌に合う保湿クリームを探そう！

寒いときにオススメ 足のストレッチ&マッサージ

なぜを治しているのは？

「なぜは、なぜ薬を飲めば治る」——
 ○かな？ ×かな？
 答えは「×」です。



なぜ薬は、せきやくしゃみ、鼻水、のどの痛み、熱などの症状をやわらげますが、なぜそのものを治してはくれませんが、なぜを治しているのは自然治癒力という、あなたの体が本来もっている力です。その力を高めるためにも、なぜをひいたら体をあたたくして、ゆっくり休めます。また、消化のよいものを食べて、水分もしっかりとってください。なお、高熱など症状が重いときは早めに病院でみてもらいましょう。

左の記事のように、「風邪＝薬に頼る」ではなく、風邪をひかない策をうっておくことが大切です。

隙があれば体に忍び込もうとするウイルス達はたくさんいますので、しっかりと体づくりをしておきましょう！！

症状が出る前にちょっとしたいつもと違うサインがあると思います。

その時点でそのまま放置せず、

①休息をとる

②手洗い・うがいの徹底

③バランスのとれた食事

④適切な睡眠

必ず上記の4つを守っておくことが一番重要な予防法です。

リップクリームや保湿クリームは成分の影響で、人によっては逆に肌の刺激となる場合があります。刺激の少ない市販のワセリンを試してみるのもいいですよ^^
 ワセリンおすすめですよ！

来月のほけんだより

ストレスケアや気持ちの整理について書きたいと思います。2月は学年末考査など1年間の集大成もありますが、気持ちの落ち込みやすい時期でもあります。リラクスの大切さを改めて感じてもらえればと思います。

また保健委員会も記事UP 予定ですのでお楽しみに^^