



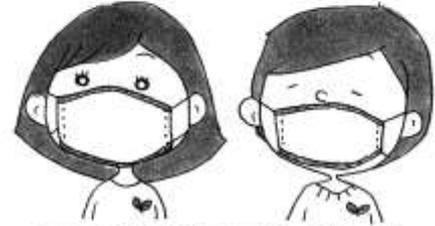
ほけんだより



令和3年11月1日
練馬区大泉第四小学校
保健室

あさばん かぜ つめ 朝晩の風の冷たさが、あき ぶか かん 秋の深まりを感じさせてくれます。にちちゅう 日中は、きもちのいい ようき 季節です。そと 外でたくさんあそぶ 遊べるといいですね。
あさばん きおん 朝晩の気温差で、はな 鼻づまりになったり、のど は腫れたりすることがあります。はなみず で 鼻水が出るときは、はな 鼻をしっかりとんで、うがいをするようにしてください。

マスクを正しく使えていますか？



鼻からあごまできちんと覆って、効果的に使いましょう！

いい歯の日 一本一本ていねいに歯みがき

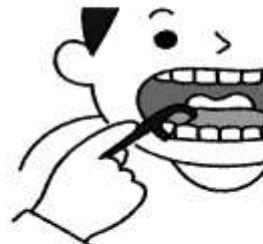
80歳で20本以上の自分の歯を保つために、意識して続けよう歯の健康習慣！



よく噛んで食べる
唾液は歯のガードマン



寝ている間に増える歯垢
寝る前の歯みがきが大事



歯間ブラシやフロスも使って
歯と歯の間もきれいに



定期的に歯科医院で
歯の健康チェック！

まちがいさがし 7つのまちがいをさがそう

寒いけれど…窓を開けて
空気を入れかえよう



寒いけれど…窓を開けて
空気を入れかえよう



「うまくきたえて！」 病気の予防

気温が下がり、空気が乾燥してくると、
体調を崩しやすくなります。毎日の生活の中で
「う」「ま」「く」「き」「た」「え」「て」
風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルスに
かからないように体を守りましょう。

うがいをする



ますくをする



くうきを入れかえる



きそく正しい生活リズムを保つ



たいりよくをつける（運動する）



えいようバランスのよい食事をする



てあらいを忘れずに



♪ おおきくなったかな♪

10月に2学期の身体計測を行いました。みんな大きくなりました。
次は3学期に行う予定です。

〈結果 男子平均〉

〈結果 女子平均〉

	4 月		1 0 月	
	身長	体重	身長	体重
1 年生	115.5	21.2	118.7	22.5
2 年生	123.0	24.7	125.9	26.9
3 年生	128.2	26.5	130.7	28.5
4 年生	135.5	32.5	138.8	35.4
5 年生	138.8	33.6	142.6	36.6
6 年生	147.0	39.1	152.0	42.7

	4 月		1 0 月	
	身長	体重	身長	体重
1 年生	114.7	20.3	117.7	21.4
2 年生	121.7	23.8	124.9	25.5
3 年生	126.8	26.7	130.1	28.4
4 年生	132.1	28.4	136.3	30.9
5 年生	140.2	33.4	144.4	36.4
6 年生	148.3	39.8	151.3	42.5

ほけん通信。



空気を入れかえよう
窓を開けて…スベい手

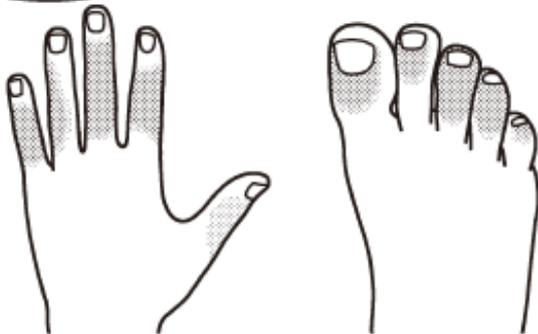
保温と保湿で防ぐ冬の手荒れ

指導／聖路加国際病院 皮膚科 部長 新井 達 先生

新型コロナウイルス感染症対策で、例年以上に手洗いやアルコール消毒を頻回に行うことが求められています。そのために、手に必要な皮膚のコーティング(皮脂)まで落としてしまい、あかぎれなどの手荒れを起こしやすくなっています。手が荒れてしまうと、手洗いやアルコールの刺激は、とてもつらいものになりますので、保温と保湿で、手荒れを予防するように努めましょう。

冬の代表的な皮膚病 しもやけ・あかぎれ

しもやけ



気温の寒暖差などで血行不良を起こし、皮膚の組織に炎症が生じて、かゆみや、痛みが起こります。

■ 対処法

カイロや暖房器具で患部を温め、専用の軟こうやクリームを塗ります。

あかぎれ

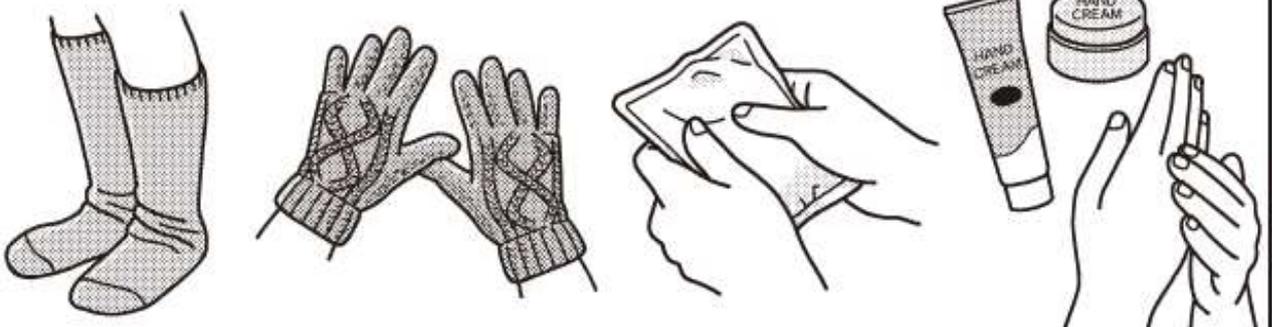


空気の乾燥により皮膚の表皮がひび割れたり、切れた部分に血がにじんだりします。

■ 対処法

専用の軟こうや、クリームを塗ります。

共通する予防法



保温：手や足の温度を一定に保つため、手袋や靴下、カイロを積極的に使います。

保湿：手を洗った後や、乾燥を感じたとき、就寝時などに、ハンドクリームなどで頻回に保湿します。

手荒れのときの手洗いの工夫

● 必要な場面の手洗いに絞る ●

食事の前



トイレの後



外から帰宅したとき

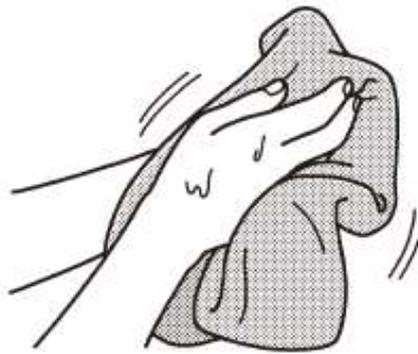


これらの3つの場面では、しっかりとした手洗いが必要です。

● 手を洗うときは ●



ぬるま湯を使い、たくさんの泡で優しく洗う



洗った後は、タオルなどでしっかり水気を拭き取る

● アルコールの刺激を避ける ●



アルコールがしみるときは、手洗いに変える

● 肌を保湿するハンドクリームの上手な使い方 ●



クリーム量は多過ぎるとべたつくので、少量でも肌がしっとりすれば大丈夫です。



手洗い後や、乾燥を感じたとき、就寝前など、1日に頻回塗ることが重要です。