



練馬区立大泉北小学校
保健室

2月になり立春を過ぎましたが、まだまだ寒い日が続いています。天気の良い日には、外でたくさん体を動かして『心はスッキリ!』『体は元気!』でいたいですね。

寒～い季節の健康トラブル対策

しもやけ

なぜ起こる?

- 寒さで血行が悪くなって炎症を起こします。



起こりやすいのは?

- 手足など血管の細いところや、耳たぶ・鼻先など、冷たい空気にさらされる部分。
- 1日の気温差の大きな時期。



対策は?

- お風呂で温めながら、やさしくマッサージ。
- 症状がひどいときは、皮膚科へ。



くちびるの荒れ

なぜ起こる?

- くちびるは、水分を保つ角質層が薄く、表皮をおおう皮脂膜がないため、乾燥しやすいのです。



起こりやすいのは?

- 空気が乾燥しているとき。
- 水分不足のとき。
- 体調が悪いとき。



対策は?

- リップクリームは表面を保護し、水分の蒸発を防ぐ効果があります。

手足が冷たい

なぜ起こる?

- 寒いときは、体温が下がるのを防ごうとして、体の中心部に熱を集めるので、体の端に近い手足は血流が悪くなり、冷たくなります。



起こりやすいのは?

- 体が寒さを感じたとき。
- 下着や靴で体を締めつけているとき。



対策は?

- ぬるめのお風呂にゆっくりつかって、全身を温めましょう。



低温やけど

なぜ起こる?

- 熱さを感じない程度のものに長時間触れて、皮膚の奥まで傷ついた状態です。



起こりやすいのは?

- カイロ、湯たんぽ、ホットカーペットなどの暖房用器具に、直接、長時間触れたとき。

対策は?

- カイロや湯たんぽは、皮膚に直接触れないように。寝るときは感覚が鈍るので、特に注意が必要です。



※しもやけやあかぎれ、くちびるの荒れ対策は、毎日ご家庭でケアをするようにしてください。(学校には特別の理由がない限り、ハンドクリームやリップクリームを持ってこれません。)

1年生～5年生の

お家の方へ

「アレルギー疾患問診票」(A4版)を配布します。

来年度の学校給食及び、アレルギー疾患対応に必要な問診票です。

26年度までは、6年間を通して使用する様式でしたが、27年度より、よりきめ細やかなアレルギー対応をするため、新たに1年ごとの様式に練馬区全体で改訂しました。

お手数をおかけしますが、命に関わる大切な情報ですので、必ず全員提出いただきますよう、よろしく願いいたします。

食物アレルギーやその他アレルギー疾患で学校での対応が必要なお子様は、個別に面談を行わせていただきます。ご協力をお願いいたします。

提出期限：2月17日(火)までに担任へご提出ください。



大北小でも猛威をふるった、インフルエンザA型。1月下旬には、1年生2クラス、3年生1クラスで学級閉鎖措置をとりました。2月に入り、インフルエンザA型は落ち着いてきました。しかし、まだ高熱による早退者が毎日いる状況です。

今後、インフルエンザB型の流行も考えられます。もちろん、インフルエンザA型にすでに罹患した児童でもB型に罹患可能性があります。引き続き手洗い・うがい・十分な睡眠をとることを心がけてください。

体調が少しでも悪いときは無理に登校せず、ご家庭で様子をみるようにし、周囲への感染が拡大しないよう配慮をお願いいたします。

大北小インフルエンザ罹患児童数(2015年1月～)

(人)

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	合計
1月 8日～10日	2	3	1	0	1	2	9
1月 13日～16日	14	0	2	3	5	1	25
1月 19日～23日	12	6	21	5	7	7	58
1月 26日～30日	1	11	5	15	2	9	43
2月 2日～ 6日	0	1	1	0	3	2	7

地域で『アタマジラミ』の報告が続いています。ご家庭でお子の頭髪のチェックも併せてお願いいたします。ご不明な点は、養護教諭までお問い合わせください。