



平成27年2月10日 練馬区立南田中小学校 校長 梶谷 雅弘

南田中小学校では、現在インフルエンザによる欠席者もなく、子供たちは元気に過ごしています。
この調子で、修了式・卒業式を迎えられるように、予防に努めましょう！

2月の 保健目標 空気の入替えをしよう

かぜのウイルスは、空気中をただよって、鼻やのどから体に入り込みます。たくさんの方が集まる教室のような場所には、ウイルスにもたくさんのチャンスがあるわけです。そこで、一定の時間ごとに窓を開けて換気し、かぜのウイルスを追い出すことが大切になってきます。

空気の入替え → 気分（きぶん）の切り替え

換気には、もう1つ、いいことがあります。1時間勉強して、ちょっと疲れた頭をスッキリさせる効果です。たった3分間でいいのです。寒いから、面倒だからと言わないで換気をしましょう。窓と出入り口の両方を開けて、空気の通り道をつくることを忘れずに。

長〜く伸びていませんか？

つめは、物を持ったり、指先を守ったりするためにはなくてはならないのですが、伸び過ぎは危険です。

つめが伸びていると、友だちに当たってけがをさせたり、指先が何かにぶつかった時、つめが折れて痛い思いをすることもあります。

★伸び過ぎサインをチェック
手のひら側から指先を見たとき、つめがはっきりと見えたら、伸び過ぎのサインです。1週間に一度はチェックして、伸びていたら切る習慣をつけましょう。



ひび・あかぎれに注意！

子供たちは、冬も元気に遊びます。でも、中には手が、ひびやあかぎれで赤く、カサカサになっている子もいます。かゆかったり、痛かったりすると、かわいそうですね。



手が荒れているときは、石けんを低刺激性のものにしましょう。神経質に洗いすぎるのもよくありません。また、お風呂では、湯船から出して、温めすぎないようにします。保湿クリームは手の平で温めて、手の甲を優しく押さえるようにぬります。指先や爪まわりもみ込んであげましょう。



外出するときは、なるべく手袋をするなどして、乾燥から手を守りましょう。

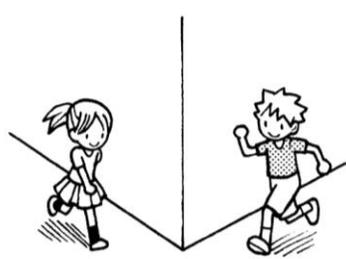


“ちょっとだけ”気をつけてみよう

あわてない



走らない(屋内)



ふり回さない



ぶざけない



ぼうっとしない



まわりをよく見る



“ちょっとだけ”早めに準備したり、“ちょっとだけ”周りに気を配ったりするだけでも、多くのけがを予防できます。すいみん不足などの体調不良も事故の原因になるので、注意しましょう。