

2月のほけんだより

令和5年2月2日
興本扇学園
校長 稲葉 守朗
養護教諭 石原さよ

冬ふゆによく起こる「しもやけ」「あかぎれ」に注意しよう!!

水道水を手をあらうと手が凍こおってしまうくらい寒さむさが続つづいていますね。学校では、インフルエンザにかかかる人が増ふえています。インフルエンザのウイルスを予防するのモ「手あらい」です。寒さむくて、手あらいはつらいですが、一人一人が石けんでの手あらいを心がけることで、インフルエンザウイルスを防ふげます!!

鬼おには外そと!! 福ふくは内うち!!

2月3日は「節分」です。日本では「鬼は外、福は内」と言いながら豆まきをする風習ふうじゆうがあります。鬼おにとは、「目に見えないこわいもの」を表しているそうです。

さて、みなさんのこわいものは何でしょうか? こわいものは心の中に居座り、気持きもちちを後ろ向きにさせてしまうこともあるそうです。

「失敗したらどうしよう...」「しかられたらどうしよう」そんな不安な気持きもちちが心の中をいっぱいにしてしまう前に、ぜひ自分をほめる言葉を自分に言いってあげましょう!!

「今日もがんばった!! えらい」と自分をほめる習慣じゆかんをつけて、心の中にいる鬼おにを退治たいじしましょう😊



寒さむさがきびしくなると、よく起こるのが「しもやけ」と「あかぎれ」です。「しもやけ」は冬の寒さむさの影響えいさうで、体の血液けつえきのめぐりが悪わるくなることで起おこります。「あかぎれ」は寒さむさと空くわ気が乾燥かんそうすることで、皮ひふがひび割われてしまうことで起おこります。下の4つのことに気きをつけて予防よぼうしましょう。

① 手をあらった後あとはしっかりとふく。
→ 手がぬれたままだとしもやけ・あかぎれになりやすいです。

② 耳みみあてや手ぶくろをする。
→ 冷ひやたい空くわ気にできるたけふれたよいようにすることも大切たいせつです。

③ ゆっくり湯舟ゆづね口くちにつかる。
→ 体全体からだぜんたいをあたたためて血液けつえきのめぐりをよくしておきましょう。

④ あたたかい食たべべ物もの。
食たべみ物ものをとる。
→ お風呂ふろと同じで、あたたかいものをとり、体からだの血液けつえきのめぐりをよくしましょう。

どんな症状しょうじょう? ※ 症状しょうじょうがひどい場合は、皮かわふ科いひかのお医い者しやさんさんに相あ言い談だんしててください。

しもやけ → 赤あかむらさきにはれる・かゆくなる・ジンジンと熱あつい感かんじがする
あかぎれ → 空くわ気の乾燥かんそうによって皮ひふの水分すいぶんがうばわれ、ひび割われが深ふかく出しゅつ血けつしてリします。