

# ほけんだより 2月

令和7年2月3日（月）  
新宮町立新宮北小学校  
保健室

※おうちの人と  
いっしょに読みましょう。

最近、手足の指や耳がかゆくなったり、赤く腫れたりして保健室にくる人がいます。これらの症状は「しもやけ」といい、昼と夜の気温差で手足、耳など外気に触れているところが冷え、血の流れが悪くなることでかゆみがでてきます。冬の終わりから春先に起こりやすいので、対策できるとよいですね。

## しもやけ対策をしよう!

お風呂でマッサージするのもおすすめ!



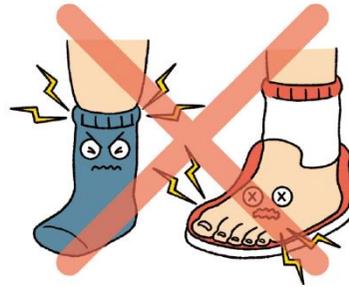
あら  
洗ったら  
しっかりふく



てぶくる みみあ  
手袋・耳当てをする



あつて くつした  
厚手の靴下を  
はく



きゅうくつ くつ くつした  
窮屈な靴や靴下は  
はかない

## ～救急処置の豆知識～ だぼく（打った）・ねんざ

### \*「RICE」で応急手当!

→Rest「安静」、Ice「冷やす」、Compression「圧迫」、Elevation「高い位置にあげる」

「RICE」を意識した手当てを2～3日続けましょう。

### \*こどもはねんざより骨折しやすい!?

→大人と比べて骨がまだ柔らかいため、骨にくっついている靭帯が傷つくより先に骨がはがれるように骨折してしまうことがあります。足首をひねったときは静かに過ごしましょう。



## 花粉 にご注意!

ちゅうい

しょうじょう まえ くすりの  
症状がでる前に薬を飲みましょう。

かふんしょう かふん からだ なか はいる ひつよういじょう からだ そと だ  
花粉症:花粉が体の中に入ると必要以上に体の外に出そうとすること。

しょうじょう はなみず はな  
症状・・・鼻水・鼻づまり、くしゃみ、目のかゆみ



## たいさく 《対策》



ツルツルした服を着る



ぼうし・めがね・  
マスクをつける



花粉をはらいおとす



てあら  
手洗い・うがいを  
する



かお  
顔をあらう



てんきよほう  
天気予報で  
チェックする

## 保護者の方へ ～感染症にご注意ください!～

1月には、インフルエンザ、コロナ、溶連菌、マイコプラズマ肺炎などの症状で欠席するお子さんがいました。また、腹痛や嘔吐などの消化器症状で体調不良を訴えるお子さんも増えています。

学校では石けんでの手洗い、換気、体調不良時のマスク着用などの感染予防を徹底していますので、ご家庭でも感染予防にご協力ください。また、お子さんが朝から体調不良を訴えた場合は、無理をさせず、自宅で安静に過ごせると安心です。保護者の皆様もお体に十分お気をつけください。