



令和3(2021)年11月1日
野田小学校 ほけんだより

11月号

10月中旬を境に、いきなり最高気温も最低気温も10度くらい下がりました。ぐぐっと寒くなったことで、からだがついていけない方もいらっしゃるのではないのでしょうか？保健室に頭痛や、腹痛、だるさなどの体調不良を訴えてくるお子さんが増えています。

今は、本人の風邪症状もですが、ご家族に風邪症状があっても出席停止としておやすみいただいています。お仕事などもある中、ご家庭におかけする負担も大きく恐縮です。いつも大事をとっていただき、ありがとうございます。

新型コロナウイルス感染症は、この夏、今までで一番大きな波を経て、現在は緊急事態宣言が解除されひと月が経とうとしています。ほっとする反面、これからどんどん冬が近づいていますので、新型コロナウイルスだけではなく、インフルエンザウイルスや、ノロウイルスなど様々な感染症への対策は引き続き必要です。

このような中、ヘルスプロジェクト（5・6年生の保健委員会）では、「手の清潔対策チーム」「換気対策チーム」「元気対策チーム」という3つのチームに分かれ、学校全体の感染予防意識を高めるため、ポスターを作るなど、いろいろと知恵を絞って作戦を練っています。今後も作戦を拡げていきますが、その一部を紹介します。

作戦その1…週1回、朝の会のときに教室に行き、ハンカチチェックを行い、ちゃんとハンカチを持ってきている人が、出席者の8割以上いたら、お楽しみシールをゲットできるという活動をしています。

作戦その2…二酸化炭素濃度を測定する機械を使い、ドアや窓やカーテンの開け方によって、教室の二酸化炭素濃度がどう変わるか、記録をつけて検証する活動もしています。全部開けている時も濃度は下がりますが、対角線に開けた時にもいい状態になることがわかりました。空気の流れを作ることで、一日中きれいな空気を保つことができることがわかり、校内放送で換気と呼びかけています。

乾燥肌ケアが必要な季節になってきました・・・



寒い季節になると、皮膚の乾燥を感じるようになります。感染症対策のため手洗いが増えていて、私自身も早速あかざれが出るようになりました。乾燥肌の原因はいろいろですが、主に「空気の乾燥」「加齢」「アレルギー素因」です。

まず「空気の乾燥」です。寒くなると空気が乾燥します。すると、皮膚の水分が蒸発しやすくなります。また、気温の低下により汗や皮脂の分泌が減少し、皮脂膜を作る能力も低下します。

冬場になると、手がかさかさになり、ひび割れ、中には出血しているお子さんが絆創膏を求めています。手洗いの後に拭き残しがあると、その水分が蒸発するときに皮膚の水分も皮脂も一緒に蒸発してしまうため、カサカサとひび割れが悪化します。

また、唇の乾燥が気になって舐めていると、こちらも同じで、舐めれば舐めるほど唇も周りも真っ赤に腫れ上がってきます。

保健室ではきれいに洗ってから、しっかり水分をふき取って、ワセリンを塗って保湿するという方法で対処させていただいています。

「加齢」こちらは、身につまされますが…歳をとるにつれて皮膚の保湿成分を作る能力が落ちるのは、実感しているところです。

「アレルギー素因」を持つ人の肌は、もともと皮膚の保湿成分が少なく、防衛機能も低いため、乾燥やかゆみが現れやすくなります。

以前、新聞に、乳幼児の肌を保湿することで食物アレルギーが改善されるという記事が載っていました。バリアー機能が落ちた皮膚の場合、手や口周りなどから食品の成分が皮膚に取り込まれて過剰な免疫反応が起きると考えられています。ふだんからの保湿が有効なようです。

せっけんや保湿剤は防腐剤などの添加物が少ないものにしましょう。また、ピーナツオイルなど食品成分を含むものも、後にアレルギーを引き起こすこともあるとの報告がありますので避けるようにしたいですね。

最近、保健室で、爪が伸びているお子さんを時々見かけます。伸びた爪で、乾燥してかゆみを感じるところをかいてしまうと、傷つき、傷口から感染することとも考えられます。

ひとりで上手に爪を切れないお子さんもいると思いますので、温かい部屋でコミュニケーションを兼ねての爪切り…いかがでしょうか。

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



冬が来る…ひふのトラブルにご用心

日に日に風が冷たくなってきました。思わずからだがつるえてしまうこともありますね。さて、11月12日は「11(いい)・12(ひふ)」で「ひふの日」。これからはちょうど、ひふについてとくに注意してほしい時季でもあります。

冬の寒さやかわいた空気はひふの大敵。ひび・あかぎれ・しもやけなどにつながりやすくなります。これらを防ぐには、栄養バランスのよい食事や十分なすいみんなど、生活習慣でからだ全体を元気にすることが大きなポイント。さらに、スキンクリームや手ぶくろを使ってひふを守ることも効果があります。



なお、もともとひふが弱く、「はだあれ」「かゆい」「いたい」などのトラブルが起こりやすい人は、ひふ科でお医者さんに相談するなど、早めに“作戦”を立てておきましょう！

(いい) (くうき)

11月9日は

「換気の日」！

感染症予防に換気は

とても有効です！

授業中は教室の窓

とドアを常に対角線に

開けて、空気の流れを

作りましょう。休み時

間は窓もドアもカーテン

も開けてしっかり空

気の入れ替えをしまし

よう！！



た べ も の の 飲 み も の で あ た た ま ろ う



「なべもの」やスープなど、あたたかい
 た べ も の の 飲 み も の が お い し い 季 節 に な り
 ま した。か ら だ の な か か ら ポ カ ポ カ し て き
 て、元 気 が で て き ま す ね。と ころ で、私
 た ち が ふ だ ん 食 べ た り 飲 ん だ り す る も の
 の な か に は、『か ら だ を あ た た め る は た ら
 き』を も つ も の が あ り ま す。寒 さ を の り
 き る た め に、食 生 活 の な か に と り い れ て い

き たい だ す ね (逆 に か ら だ を 冷 や す も の も あ る の で 要 注 意)。

では、次の①～⑤ではA・Bのどちらがからだをあたためるかな？



「根っこ」を食べるもの、色がこいもの、冬にとれるものは
 あたためるものが多いですよ！

	① A: カボチャ	B: ホウレンソウ	
	② A: ニンジン	B: トマト	
	③ A: さとう	B: くらざとう	
	④ A: リンゴ	B: バナナ	
	⑤ A: コーヒー	B: こうちゃ	

【こたえ】①…A、②…A、③…B、④…A、⑤…B

7つのまちがいをさがそう！！のこたえ…
 ひだり 左のくまのぬいぐるみの模様/机の上のノートの枚数/
 つくえ うえ まぐ かっ ぶ ぐ ぶ つくえ たな き ほてん かたち
 机の上のマグカップの向き/机の棚のサボテンの形/
 そと 外にある左の木の高さ/女の子のレギンスの長さ/掛け布団の模様