

# ほけんだより 1月

\*1月の保健目標\*

よぼう  
かぜの予防をしよう



令和6年度 屋良小学校保健室

## 今年も一年、**元気**にすごそう

あたらしい年が始まりました。今年はどうなるかワクワクしますね。勉強やスポーツをがんばったり、友だちと楽しく遊んだりするためにこんなことに気をつけましょう

- 1日3食、栄養バランスのよい食事をする
- 適度な運動をして体力をつける
- 夜はぐっすり眠る
- 早寝早起きをする
- 感染症予防を心がける
- 上手にストレスを解消する
- 「つかれたな」と思ったら、早めに休む



## 感染症予防の基本は手洗いです!

冬はインフルエンザやウイルス性胃腸炎などの感染症が流行する時季です。手のひらや指に細菌やウイルスがついた状態で、自分の目、鼻、口などの粘膜を触ってしまうと、感染症にかかる可能性があります。そのため、こまめに石けんで手を洗うことが大切です。

- こんなときに手を洗おう!
- 外から帰ってきたとき
  - ごはんを食べる前
  - トイレの後
  - 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
  - 共有のものを触ったとき



### 手洗いのポイント

- ① 石けんをしっかりと泡立てる
- ② 手のすみずみまで洗う (手のひら、手のこゝ、指と指の間、指先、つめ先、手首など)
- ③ 泡や汚れをしっかりと洗いながす
- ④ せいけつなハンカチやタオルでふく



## メイク用品やアクセサリーで起こる皮膚トラブル

メイク用品や金属のアクセサリーなどにふくまれる成分が皮膚を刺激して、はだあれやアレルギーなどの皮膚トラブルを起こすことがあります。

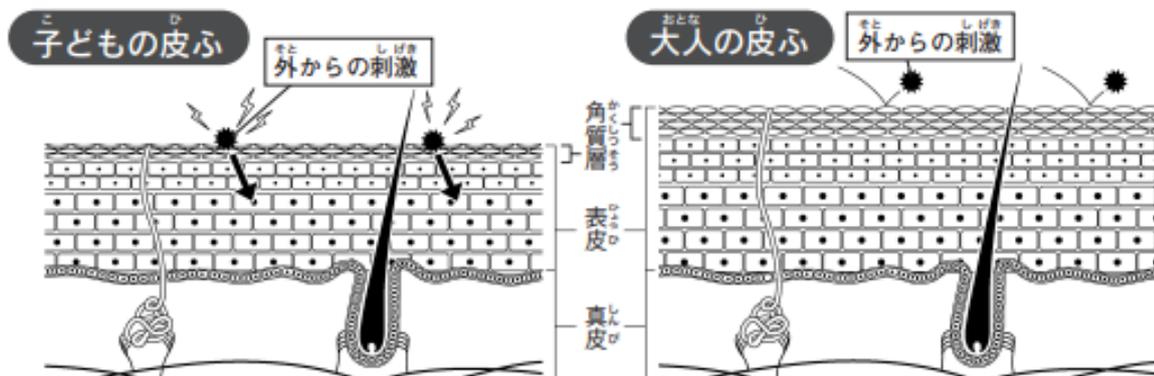
子どもの皮膚は大人に比べて未熟なため、原因となる成分の刺激を受けやすい状態です。将来メイクなどができなくなってしまわないように、小学生のうちにはメイクでおしゃれをするよりも、健康な皮膚を保つことを心がけましょう。



\* そのほか、石けんやシャンプーなどが原因となることもあります。

### 刺激による はだあれ

子どもの皮膚は、まだ未熟で、皮膚を守る働きをする角質層が大人に比べてうすいため、外からの刺激を受けやすく、あれやすい状態です。



メイク用品や金属のアクセサリーなどにふくまれる成分のうち、刺激の強い成分にふれてすぐにはだあれを起こす場合と、弱い成分にくり返しふれることであれてしまう場合があります。

### 異常を感じたら、使用をやめて病院へ

メイク用品やアクセサリーなどの皮膚にふれる製品を使った後に、赤みやかゆみ、はれなどの異常を感じたら、すぐに使用をやめ、大人に伝えて病院へ行きましょう。



原因と思われるメイク用品などを病院へ持っていくと、治りように役立ちます。