

ほけんだより 2月

NO. 11 2022年2月1日 御杖小学校保健室

新型コロナウイルス感染症流行中！
体調の変化に気をつけましょう！

奈良県内の小中学校でも新型コロナウイルスによる休校や学級閉鎖がたくさん報告されています。「学校等欠席者・感染症情報システム」によると、先週の金曜日には奈良県内の小中学校で179のクラスが学級閉鎖となり、15の学年閉鎖と4校の休校が行われたようです。「新型コロナウイルス感染症」に罹っての欠席者は578人、「濃厚接触者」としての欠席は955人、「その他の理由」での欠席は2641人にもなっています。

感染者が急が増えているので、保健所や医療機関もひっ迫しており、受診や検査に時間がかかったりするようです。熱があったり体調が悪くて病院に行くときには、事前に電話で確認してから受診するようにしましょう。

なお、受診された後には学校へ受診結果を連絡いただきますようお願いいたします。

《家の外でも中でも感染症予防！》



いまの「いたい」は、どのくらい？



『フェイススケール』は、自分のからだのいたみがどのくらいかを伝えるためのもの。少したばなおりそうか、それともすぐお医者さんにみてもう必要があるか…相手に知ってもらうことは、いまの状態にあわせて対応して、早く元気になるためにも大切です。保健室でも、自分のからだの様子を自分のできるだけわしく話すようにみなさんをお願いしています。でも、ちよつとむずかしいと思つたときは…使つてみてくださいね。



リフレーミング！ 短所も見方を変えれば長所です

泣き虫…	飽きっぽい…	おしゃべり…	おとなしい…
感情が豊か！	好奇心旺盛！	性格が明るい！	謙虚でやさしい！

しもやけを予防する4つのし

しもやけの原因は、冷えて手足の先の血流が悪くなることです。予防する4つの「し」を見ましょう。

- しん** 芯から温まる
お風呂にゆっくり浸かったり、温かいものを食べて、体の芯から温まりましょう。
- し** 湿気をさける
ぬれた靴下や手袋で手足の冷えがよけいにひどくなります。こまめに取りかえを。
- し** しっかり防寒
寒暖差が大きいと、しもやけのリスクは高くなります。外出時はマフラー、マスク、耳あて、帽子で暖かく。
- し** めつける靴をはかない
きゆうくつな靴で、足先の血流が悪くなります。

しもやけは「しまった」となる前にしっかり予防を