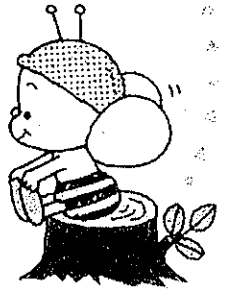


# ひだまり通信4

大塚小学校 保健室 令和7年1月24日 NO. 14



## インフルエンザ流行中です!

先週からインフルエンザになって休む人が多くなり、週明けは大分落ち着くかと期待していましたが、新たに罹患する人が次つぎにでて、なかなか落ち着かない状況です。また、町内の学校では学年閉鎖になったところもあり油断できません。

学校では、うがい手洗いの呼びかけや教室の換気、加湿などの対応と、全校生が交流する活動を中止または延期して予防対策をしているところです。ご家庭におかれましても予防に努めていただき、子ども達が元気に登校できるようご協力をお願いいたします。



### ふゆ ほけんしつ 冬の保健室

ひとふ  
こんな人増えてきます

この季節は、寒さと空気の乾燥からくる症状に悩む人が増えてきます。そのままにしないで、自分でできることをやってみよう。

#### たいさく



かんそうはだ  
乾燥肌でからだ  
がかゆい

お風呂上がりに、よく体をタオルでふいてから、保湿クリームをぬりましょう。かゆいからと、かいていると、かきこわしたところから血が出たり、ますますかゆくなったりします。



くちびるの荒れ  
なめかん

#### たいさく

かわいてカサカサになった唇をなめていると、どんどんひどくなり割れて血がでたり、なめかんになったりします。なめるのを我慢してリップクリームを塗って予防しましょう。

#### たいさく



あかぎれ



つめわれ

「指先が乾燥してぱっくり割れて血がでた」「つめが割れた、はがれた」という人が冬場は多くなります。手を洗いアルコール消毒をすると、手の水分や油分がなくなりかさかさになってしまいます。手を洗ったときは、ハンカチでしっかりふく。夜、お風呂上がりにハンドクリームを塗るなどして保湿を心がけましょう。

