

ほけんだより1月

八幡台小学校
保健室
H30. 1. 9



1月の保健行事

10日(水)	身体測定	1年生	15(月)	身体測定	4年生
11日(木)	"	2年生	16(火)	"	5年生
12日(金)	"	3年生	17(水)	"	6年生



いよいよ2018年がはじまりました。みなさんは今年1年の目標は立てましたか？



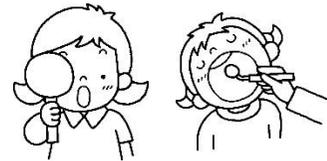
さて、寒さも本番になり、油断すると体調をくずしやすくなる時期になりました。きそくたしい生活リズムを送りながら、寒さに負けず、健康で楽しく元気にすごせるよう、この1年もがんばりましょう。

ちょっとのゆだんがかぜのもと

よふかし ちゃつたね ZZZ...
はやくねなさい!!
てあらいしないでたべる
かぜのひきはじめ・なおりかけは、ゆだんせず、ムリをしないで!
ハクシオン
すやすや〜♪

お家の方へ

学校で健康診断をした結果より、冬休み中に病院で治療や検査が済んだ方は、診断結果報告書や視力手帳を学校へ提出してください。
視力手帳は来年度も使用しますので、病院に受診したかどうかに関わらず提出よろしく
お願いします。



冬の皮ふのトラブルにご用心!

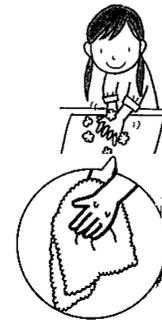
冬の寒さや、かわいた空気は皮ふにとっては大敵です。
乾燥肌・あかぎれ・しもやけなどのトラブルにつながります。

☆乾燥肌...皮ふが白くこなをふいたようになり、かゆみが出たりする。

☆あかぎれ...手の皮ふが深くまで切れ、その中が赤く見え、血が出たりする。

☆しもやけ...手や足、ほほや耳などが赤くはれ、いたくなったりかゆくなったりする。

予防するためには



- 乾燥がひどい場合は、保湿クリームやハンドクリームなどを利用して皮ふを保護する。そのときによくマッサージして血行をよくするようにしましょう。
- 手を洗ったらすぐにふく。ぬれたままは、皮ふの乾燥のもとです。

※皮ふが弱くトラブルがおきやすい人は、皮ふ科で相談しておきましょうね。

