

あけましておめでとうございます。

1月の保健目標

てあら
手洗いをしよう

新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いたします。新年早々、大雪で大人たちはてんやわんやといった様子でしたが、子どもたちには嬉しいプレゼントだっただろうなと思っていました。

新型コロナウイルス感染症は新年から急拡大の様相をみせています。学校では、これまで通り、密閉・密集・密接の三つの密を避けること、マスクを正しく着用すること、手洗いの徹底等を指導してまいります。ご家庭でも、改めて感染症対策についてお話いただければと思います。

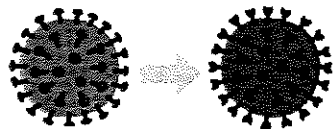
オミクロン株について

【オミクロン株とは】

- ・新型コロナウイルスの変異株の一つ。
- ・令和3年11月28日、国立感染症研究所は「懸念される変異株」と位置づけた。

【オミクロン株の特徴】

- ・既存の株以上に多数の変異が見られる。
- ・細胞の受容体に結合しやすくなり、感染力が高まる可能性が懸念されている。

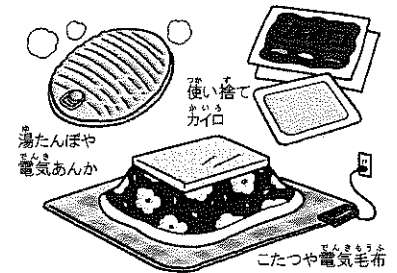


詳しくは、
東京都福祉保健局
のホームページも
ご覧ください。



低温やけどに注意！

低温やけどは、使い捨てカイロなど、身近なものが原因になります。50度なら3分間押しつけているだけで、42度でも6時間触れていると、低温やけどを起こします。低温やけどは少しひりひりしたり赤くはれたりするだけで、実際には皮膚の深いところに及んでいることがあります。子どもは症状をうまく言えないことがあるので、皮膚のはれが長引くときは、念のため受診しましょう。



低温
やけどを
防ぐには

電気毛布は
寝る前ON、寝るときOFF
寝る前に電気毛布のスイッチを入
れてふとんを温めて置き、寝ると
きにはスイッチを切りましょう。

湯たんぽは
体から離して
電気あんかや湯たんぽは、睡眠
中に触れないよう体から少し離
れたところに置きましょう。



しもやけ・あかぎれ しっかりケアが大切です

しもやけ

●しもやけは寒さが原因
しもやけは、手足が冷えて
血行が悪くなるために起こりま
す。特に、雪遊びなどで冷たくぬ
れた状態が長時間続いたとき
に、起こりやすいようです。

●お湯で温める

しもやけの部分をめるま湯につ
けて、血行をよくします。入浴で
もよいです。また、しもやけの
予防のためには、ぬれた手袋や
靴下をそのままにせず、乾いた
ものにかえることが大切です。



あかぎれ

●あかぎれは乾燥が原因
空気が乾燥すると皮膚のうるお
いも失われます。特に手は外気
に触れやすく、手洗いで乾燥しが
ちです。手の甲がガサガサしたり、
ひどいときはひび割れができて血
がでることもあります。

●保湿をする

手を洗ったら、あかぎれの
治療と予防をかねて、クリーム
で保湿します。こまめに塗ること
が大切です。悪化した場合は
皮膚科を受診してください。

