



# すこやか



平成27年12月4日発行  
尾張旭市立旭小学校 保健室【水野】

12月になり、寒さが増してきました。旭小では、体調不良による欠席者はまだ少ないですが、かぜ気味の子が多くみられます。保健室に来る子に生活の様子を聞いてみると、寝る時刻が遅い子や疲れが溜まっている子が多くみられました。急な冷え込みに、体も疲れています。冬休みまで残りあとわずか…感染症の予防はもちろん、栄養と休養を十分にとり、元気よく登校してほしいと思います。

## \* 保健室から見た子どもたち \*

旭小に赴任して2年目の年が終わろうとしています。保護者の方のご協力のおかげで、今年も大きな病気やけがもなく、無事に終えることができそうです。ありがとうございました。

2年目にしようやく、子どもたちの名前や様子などが分かるようになってきました。旭小の子どもたちはとても「頑張り屋」の子が多いと思います。その反面、調子が悪いときやけがをしたときでも、自分がやりたいことは無理をしてもやろうとする子が多いように感じます。子どもたちに「無理をしている」という自覚はないかもしれませんが…

子どもたちが楽しく健康に学校生活を送るためには、私たち大人が子どもの様子を見て、無理をしないよう声かけをすることが必要だと改めて感じました。お子さんの健康面やけがについて、心配な点がありましたら気軽にご相談ください。



## \* 子どもの肌トラブルを防ぐために… \*

### ☺ しもやけ ☺

☺ しもやけには2種類あります。



☺ 寒い中、濡れっぱなしにしない。

→ハンカチは必需品です!

☺ 手足が冷えないよう防寒対策を!

☺ ビタミンEを多く含む卵黄や乳製品を積極的に摂りましょう。



### ☺ 乾燥肌・かゆみ ☺

☺ お風呂では石けんを使いすぎず、優しく洗いましょう。

☺ お風呂から出たら保湿クリームを塗りましょう。

(低刺激のものが◎)

☺ 部屋の湿度が40%以下にならないようにしましょう。

☺ 爪は短く切っておきましょう。

