

からだから 12月号

文教大学附属小学校 保健室 令和元年 12月



マスク、正しく使えているかな？

いよいよ本格的な冬の訪れがやってきました。風邪をひいていてマスクをしている人、予防のためにマスクをしている人が増えてきています。せっかくマスクをしていても、正しく使えていないと意味がなくなってしまいます。一度、確認してみましょう。

顔のサイズに合ったマスクをひろげてつける。

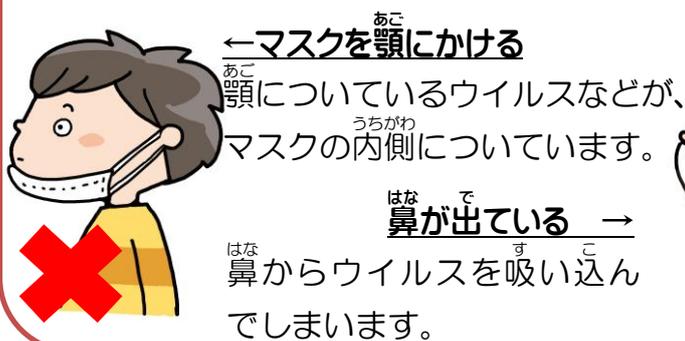
鼻の形に合わせて、ワイヤーを折る。



顔とマスクの間に隙間ができないようにおさえる。

顎の下まで、しっかりおおう。

《こんな使い方していませんか？》



《咳エチケットを心がけて！！》

くしゃみや咳をすると、口から飛び出したしぶきにウイルスなどが混じって、感染症を広げていく可能性があります。

みなさん、咳やくしゃみが出ている時は、「咳エチケット」を心がけてください。マスクやハンカチがある場合には、口を覆うことができますが、マスクがなかったら、上着の内側や袖で、口と鼻を覆った状態で、咳やくしゃみをするように意識してください。他の人に感染を拡げないように気遣いができるようにしましょう。



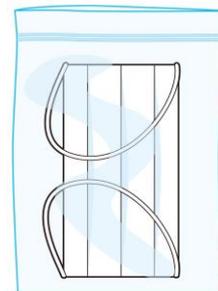
咳エチケット

★★★ お願い ★★★

常に、予備のマスクを2~3枚

ランドセルに入れておいてください！

インフルエンザなどの感染症は、突然やっできます。学校内で、急に熱を出す人が増えるなど、インフルエンザの拡大の兆候が見られた時には、「全員マスクをしてください！」という指示が出ることがあります。常にランドセルや手さげの中に、2~3枚分予備のマスクを入れておくようにしてください。



ご協力よろしくお願いたします。

これからの季節、やけどに注意！



寒くなるこれから、使い捨てカイロや湯たんぽ、電気毛布、電気こたつが欠かせないという人も多いと思います。でも、これらは使い方を間違えると、ケガにつながる危険性もあります。使い捨てカイロや電気毛布などは、「低温やけど」を起こしやすく、痛みに気が付かないうちに重症化してしまうことが多いので注意が必要です。

使い捨てカイロのように、体温よりも少し温度が高く、触れていて「温かくて気持ちいい」と思う程度の温度の物に、長時間触れ続けることで起こるやけどを「低温やけど」といいます。使い捨てカイロなどは高い温度の物ではないので、長時間触れていても熱さや痛みを感じにくく、やけどが低い温度でゆっくりと進行していくため、気が付いた時には、「皮膚の奥の方まで腫れている」、

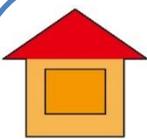


「水ぶくれができる」、「皮下組織が壊れる」という重症のやけどになってしまうことがあります。低温やけどは、見た目にひどい症状に見えないことがあったり、痛みを感じないことが多かったり、軽症と勘違いしてしまいがちです。治るまでに時間がかかったり、大きな治療が必要になったりするケースも珍しくありません。

低温やけどではありませんでしたが、それはそれは昔々、私（中島）も、冬にやけどをしたことがありました。お風呂上りに寒かったので、裸のままストーブに背を向けて、温まっていたら、近づきすぎて、お尻をやけどしてしまったのです。お尻に黒い3本線がしばらく残っていたことは今でも忘れません…。みなさんは痛い思いをしないよう、気を付けてくださいね。

暖房グッズは、正しく使うことが大切です。使い捨てカイロは、直接肌に貼らず衣服の上に貼るようにし、長時間同じ部位にあてないようにしましょう。湯たんぽ、電気あんかなどは、厚手のタオルや専用のカバーに包むようにして、寝る前の早めの時間に布団に入れて布団を温めておき、寝る時には布団から出すようにしましょう。

もしも、低温やけどになってしまったら、自己判断せず、早めに病院へ行くようにしてください。水ぶくれができた場合、自分でつぶしたり、アロエや味噌を塗るなど、いわゆる民間療法で対処しないようにしてください。上手に暖房グッズを使って、寒さを乗りきりましょう！



おうちの方へ

先日「からだから」で、いきいきトレーニングの新しい曲を募集します！ と呼びかけたところ、たくさんのリクエストをいただきました。「お母さんがリクエストしたいって！」、「おうちの人と一緒に考えてきた」と、一言添えてリクエストボックスに用紙を入れてくれる子たちがとても多かったです。この「からだから」をお読みいただき、ご家庭で会話がなされたのかなと想像し、とてもうれしい気持ちになりました。お忙しい中、たくさんのご協力いただきありがとうございました。新しい曲については、改めてお知らせさせていただきます。

例年お願いしていることですが、ランドセルや手さげかばんに、2～3枚予備のマスクを持たせていただきますようお願いいたします。インフルエンザなど感染拡大の兆候が見られた時には、全員マスク着用ということもありますので、よろしくお願ひいたします。

