

ほけんだより 2月



令和5年2月
袋井あやぐも学園
袋井北小学校保健室

寒い日が続いていますが、そんな日でも、昼休みになると元気よく外で遊ぶ児童の姿が見られます。寒さに負けず、体を動かせると免疫力も高まります。



やけどに注意

寒くてカイロや湯たんぽなどを使う機会が増えていると思います。そこで気を付けてほしいのが低温やけどです。

低温やけどとは、体温よりも少し温度が高いものが長時間肌に触れることにより起こります。低温やけどは通常のやけどとは異なり、肌に触れる温度が低いため、熱さや痛みを感じにくいという特徴があります。特に小児は温度差に気づきにくいいため、低温やけどになりやすいといわれています。

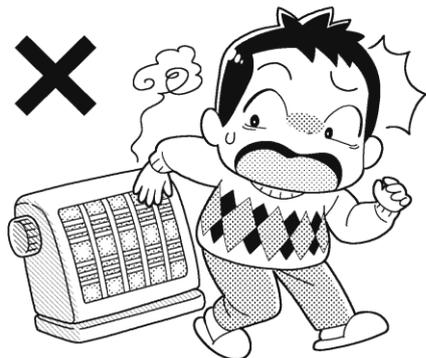


肌に触れる温度は低くても、長い間熱が加わることにより皮膚の深い部分まで影響を及ぼしてしまいます。その結果、重症なやけどにつながることもあります。やけどをしたらすぐに流水で冷やし、医療機関を受診するようにしましょう。

寒い季節に気をつけたい「やけど」

寒い季節は、暖ほう器具などを使ってやけどをすることがあります。使い切りカイロや電気カーペットのようにあまり温度が高くないものであっても、使い方と誤ると「低温やけど」をすることがあるので、注意しましょう。

やけどに注意!!



「低温やけど」

体温より少し高い温度のものが、長時間ふれ続けることで起こるやけど



やけどをしてしまったら

- すぐに水道の水で冷やし、その後病院へ行きましょう。
- 続けて冷やす時間は、10分以内になります。冷きやくジェルシートや冷きやくスプレーは、効果がありません。

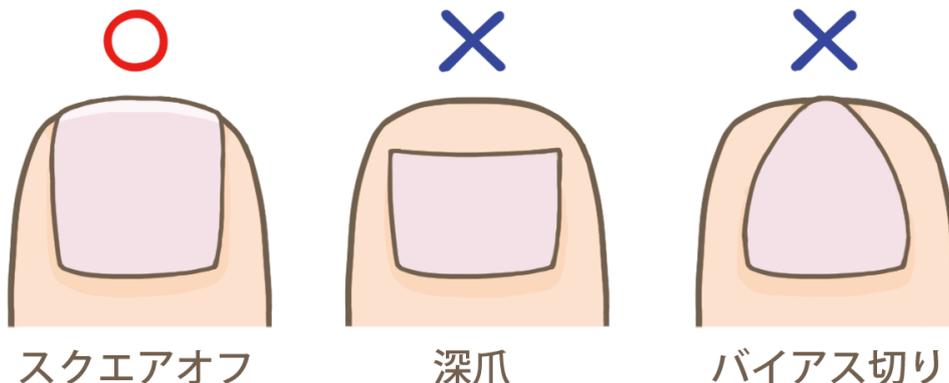


爪を切りましょう

最近、保健室では「爪が割れてしまって痛い」「友達の爪が当たってしまった」など爪に関する怪我で来室する児童が増えています。伸びた爪は切らないと、自分が怪我することにも相手を怪我させることにもつながります。

爪は成人で1日に0.1mm伸び、小児は成人よりも早く伸びるといわれています。週1回程度、御家庭で爪切りをするよう御指導ください。

爪は「スクエアオフ」という切り方が良いとされています。下記イラストの一番左のように爪の長さを指先と同じくらいに揃え、角に丸みのある四角形に整えるような切り方です。真ん中のイラストのような深爪や右のイラストのようなバイアス切りは感染や爪の変形のもとになってしまうため、避けましょう。



1月の身体測定

1月に行った身体測定の校内平均を出しました。

成長には個人差があります。バランスよく成長していることが大切なので、平均と差があることで神経質になる必要はありません。しかし、急激な体重の増減があった場合は生活を見直してみましよう。成長のことで心配なことがある方は担任や養護教諭までご相談ください。また、再度測定希望がある場合は保健室まで御連絡ください。



		身長 (cm)		体重 (kg)			
		校内平均	校内平均	校内平均	校内平均		
男子	1年	120.04	24.09	女子	1年	119.55	23.53
	2年	126.92	27.75		2年	126.32	27.18
	3年	132.38	31.9		3年	132.96	32.19
	4年	135.91	33.81		4年	137.94	33.88
	5年	141.6	36.83		5年	146.43	40.48
	6年	150.42	44.5		6年	150.63	43.65