

2月3日は「節分」、4日は「立春」、19日は「雨水」と春を感じさせる文字が並び季節となりました。まだまだ寒い日は続きますが、確実に春が近づいていますね。

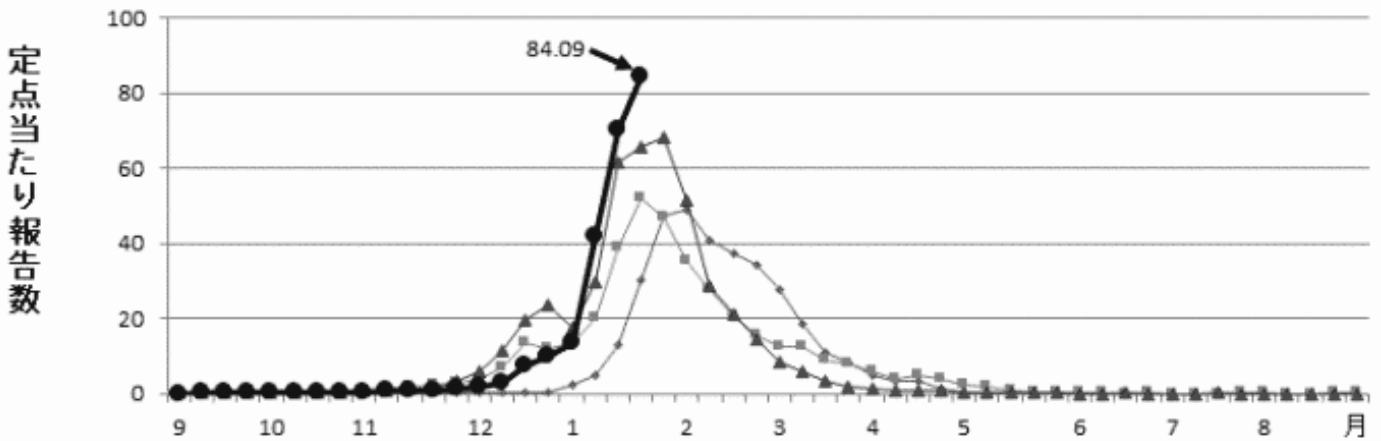
1月中旬より本校でもインフルエンザの流行シーズン入りをしました。ご家庭での健康観察やお迎え等の対応にご協力いただき、ありがとうございます。例年、3月頃までは流行シーズンが続きます。免疫力を落とさないよう、よく食べ、よく動き、よく休みましょう。

■インフルエンザ、流行中！

埼玉県内では12月初めにインフルエンザの流行シーズンに入り、1月16日にインフルエンザ流行警報発令の報道発表がありました。本校では1月30日までにインフルエンザと診断された連絡があったのは30名でした。

インフルエンザと診断された場合、出席停止期間を守ることで、集団への感染拡大を防ぐ効果があります。診断された病院で出席停止期間を確認されると思いますが、学校でも連絡の際に確認をさせていただきます。出席停止期間については、ほけんだよりNo.9にわかりやすく載っていますので、今一度ご確認ください。

インフルエンザ(埼玉県)



◆ 2015年/2016年シーズン
■ 2016年/2017年シーズン

▲ 2017年/2018年シーズン
● 2018年/2019年シーズン

■103枚、掲示中！

冬休み中にみなさんが取り組んだはみがきカレンダーを、保健室前の廊下に貼りだしました。2月13日から2月22日までの個人面談期間中も貼りだしを行いますので、保健室前を通った際には、子どもたちの色とりどりのはみがきカレンダーを見ていってください！

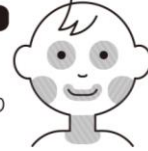
乾燥の季節です

雨の降らない日が続く、例年以上に空気が乾燥しています。

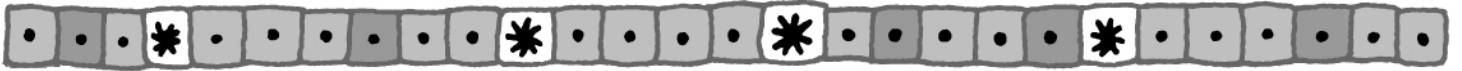
この時期、乾燥から肌トラブルを起こしている人を見かけます。子どもの皮膚は、厚さが大人の約半分とうすくて刺激に弱いこと、水分保持力が弱いことなどから肌トラブルを起こしやすいのが特徴です。学校で見かける肌トラブルを2つご紹介します。

肌が乾燥しやすいのは

顔
目
ほお
口の周り
首



からだ
手・ひじ
ひざ
すね
かかと



○かさかさ肌（乾燥肌）○



皮膚の表面は、表皮と呼ばれる細胞層からなり、一番外側にあるのが角層です。角層は、皮膚のバリア機能の主役であると同時に、それ自身が水分を保っていて、皮膚をみずみずしく滑らかにしています。角層の水分量が少なくなった状態が乾燥肌です。

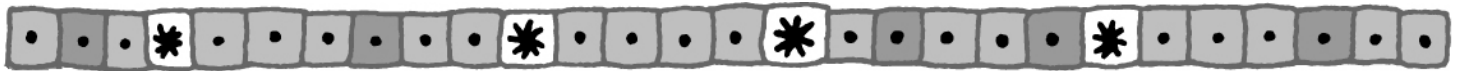
遺伝的に乾燥肌になりやすい人もいますが、多くの場合、冬の屋外や暖房の効きすぎた室内などで湿度の低下や分泌される皮脂量の減少によって乾燥肌になります。乾燥肌は刺激にたいして敏感で、わずかな刺激でもかゆみを感じます。「かゆくてかく→かいた刺激でかゆい→かゆくてかく」という悪循環をくり返して進行します。



○なめまわし皮膚炎○



「くちびるの乾燥」に「くり返し舌でなめる刺激」が加わることで、口の周りが荒れる皮膚病で、「口なめ病」「舌なめすり皮膚炎」とも呼ばれます。くちびるの乾燥感に対して舌でなめることをきっかけに始まるので、乾燥した冬に起きやすい傾向があります。口の周りの舌の届く範囲に、くっきりとした赤みや乾燥による亀裂、皮膚のはがれがみられます。皮膚を湿らそうとなめまわすたびに、ザラザラした舌の刺激が皮膚を傷つけ、余計に皮膚が荒れて乾燥するという悪循環におちいって、なかなか治らないということになります。



●肌トラブルの予防法●

□部屋を加湿する

□熱いお風呂や長湯は水分をうばうのでNG

□体を洗う石けんは皮脂を落としすぎない

「弱酸性」を

□お風呂でゴシゴシこすらず、泡で優しく洗う

□お風呂上りは、すぐに水分を押えるようにふき取る

□クリームやワセリンで早めに保湿

□新陳代謝を良くするため、十分な睡眠と

栄養バランスのとれた食事をとる

