



# 保健だより

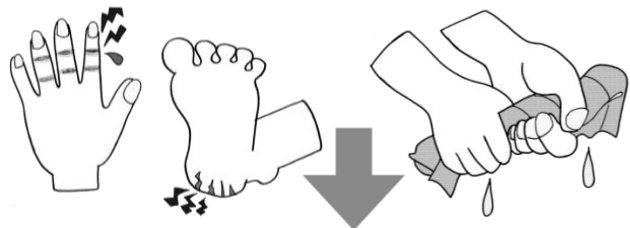
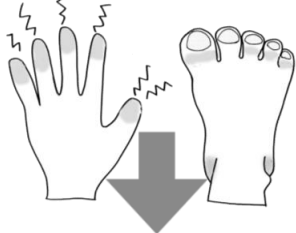
南条小学校  
平成30年2月



## 冬の肌トラブル



気温の低いこの時期になると、「足がかゆい」「(あかぎれで) 血が出た」と保健室に来る子供が増えます。日頃から、下記のことを気をつけ、保温と保湿に心がけましょう。手洗いや汗をかいた後、きれいなハンカチでしっかりと手を拭くことも大切です。ランドセルに予備のハンカチを入れるようにしてください。



**手足を温める**

靴下をはく  
マッサージする

**汗をかいたり、手を洗ったら**

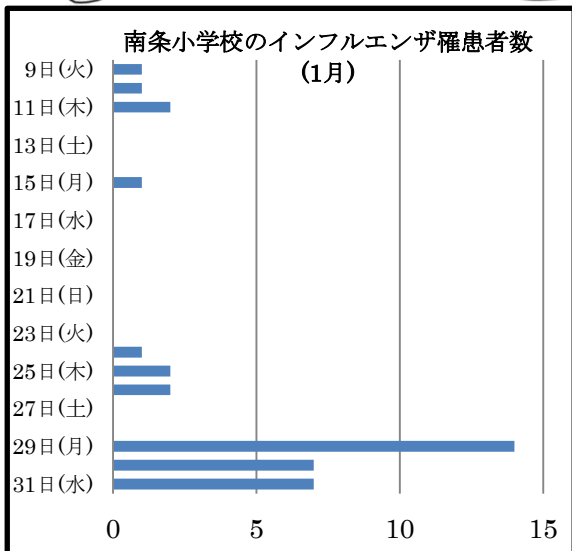
しっかり拭く

**保湿と保温を心がける**

ハンドクリームを塗る  
水仕事も手袋をはめる  
外出時は手袋をはめる  
お風呂でしっかり手足を温める。マッサージする

**ビタミンEで肌トラブルを予防しよう!**

かぼちゃ    ほうれん草    さけ    いか    赤ピーマン    ドレッシング・マヨネーズ



### インフルエンザ警報発令中!!

富山県内にインフルエンザ警報が出ています。南条小学校では、1月に6年生で感染の急増があり、学年閉鎖をしました。まだまだ、流行は続いています。日頃から「早寝早起き朝ごはん」を行い、「うがい・手洗い、マスク着用」に努めましょう。

ランドセルに「マスク、ハンカチ・ティッシュ、靴下」の替えを必ず入れておいてください。(保健室に靴下の替えはありません。)