

2023年、新しい年がスタートしました。みなさんはどんな1年にしたいですか？目標を持つとより充実した1年になると思います。そして、心身の健康は目標に向かうためには不可欠です。みなさんにとって、実りある1年、健康に過ごすことができる1年であることをお祈りします。

1月6日「小寒」から2月4日の「立春」まで約1ヶ月続く、1年中で最も寒さの厳しい時期のことを寒中といいます。感染症の流行もピークを迎えます。体調管理にいっそう気を付けましょう。

1月の保健目標：感染症の予防をしよう

新型コロナウイルスが流行し始め3年目を迎えました。現在、静岡県の感染状況は国評価レベル3（医療負荷増大期）です。12月23日の富士市の発表では、その前週（12月16日～22日）の感染者数は富士・富士宮で2499人ということでした。インフルエンザも1年前、2年前より若干の増加傾向にあるようです。手洗い・うがいを徹底し、体内に菌が入らないようにしましょう。冬場のマスクの着用は喉を潤す為に有効です。対策をしっかりして、どちらもかからないようにしたいものです。

今まで、新型コロナウイルスに感染した（濃厚接触者になった場合も）場合は、**学校より出席停止通知書を発行していましたが、1月より発行いたしません。**ご承知おきください。尚、感染した場合は、これまでどおりに出席停止解除願いをHPより印刷して、ご記入の上、登校時に持参してください。

冬も水分補給でかぜ対策

夏場は熱中症対策で熱心だった水分補給。なのに寒くなり、忘れがちになっていませんか？水分補給は、うがい、手洗いと同じようにかぜの大事な予防策です。

かぜのウイルスは乾燥が好きで湿気が苦手。だから、水分補給で鼻やのどの粘膜をうるおすと、身体の中に侵入しづらくなるのです。また、侵入したウイルスを鼻水やたん和一緒に外に出す作用もスムーズになります。

かぜで発熱、食欲不振、下痢、嘔吐などがあるときでも、水分はどんどん身体から出ていきます。いつも以上に水分の補給を！

冬の気温クイズ

👧 1. 水たまりが凍るのは、何度以下でしょう？

答え 度以下

★ただし、気温が低くても地面の表面が冷えていると凍ることもあります。寒い日には足もとに気を付けましょう。

👧 2. 「冬日」とは、最低気温が何度未満の日のことでしょうか？

答え 度未満

★ちなみに最高気温が0度未満だと「真冬日」になります。

***答えは裏面です。**

冬の皮膚のトラブルについて

★しもやけ：手足の指先や耳たぶ、ほっぺたなどにできやすい「しもやけ」。ただ、寒ければ寒いほど起こりやすいというわけではなく、温度の変化に対する身体の反応が鈍くなることで、起こります。簡単に説明すると、気温が低かったり身体を濡らしたりして、**体温が低くなり身体の血めぐり（血行）が悪くなった時にしもやけになってしまう**のです。見た目は全体に赤っぽくぼってりと腫れ、ひどいと水ぶくれができたり、皮がむけたりすることもあります。また、汗や水に濡れた状態のままですとできやすくなります。手袋や耳当てなどで冷たい空気にあたらないようにして濡れたときにはしっかり拭いて乾かすことが大切です。

しっかり身体を温めて、ちゃんとケアをしているにもかかわらず、症状を繰り返してしまう。少ないケースですが、このような場合は静脈循環障害という病気が原因の可能性もあります。一度受診してみるとよいでしょう。

★唇のかさつき：唇が乾燥してカサカサになると、ついなめたくくなりますね。しかし、なめると唾液の中に含まれている消化酵素が唇の皮膚の表面に作用して、余計に荒れてしまうのです。マスクをつけて保湿したり、薬用のリップクリームを塗るといいようです。いずれも、あまりひどくなったり、症状が長引くときは皮膚科を受診しましょう。

★こころの健康：「ちくちく」と「ふわふわ」★

「しね」「消えろ」「きもい」「うざい」「おかつく」・・・このような、言われるといやな気持ちになる言葉を「ちくちく言葉」と言います。使い続けていると、言われた人はもちろん、言った人の心もちくちくしてきてしまいます。

私たちは、心がちくちくしてきずつくと、からだも同じようにちくちくしてきて、ぐあいが悪くなってしまうこともあります。頭が痛くなったり、お腹が痛くなったり、だるくなったり、げりをしたり・・・。保健室に来る人たちの中にも、「ちくちく」が心からからだに伝わり、体調をくずしてしまう人がいます。

「ありがとう」「だいじょうぶだよ」「すごいね」・・・このよう言われるとうれしい気持ちになる言葉を「ふわふわ言葉」と言います。心もからだもふわふわして元気になる「まほうの言葉」、ぜひ使ってみてください。

ただ、腹が立ったり、気持ちがのらないときなど、「ちくちく言葉」が頭の中に入ってくることももちろんあります。そんな時にはだれにも聞こえないくらいの小さな声に出して、すててしまいましょう。うかんできても、相手にぶつけない方法を考え、鷹岡小が「ふわふわ言葉」であふれたらいいなと思います。