きらっと

令和 3 年2月12日
宗像市立南郷小学校
養護教諭　吉永直美

2月

三寒四温とまでは言えませんが

2月3日の立春を迎え、暦の上では春となりました。三寒四温を実感するほどではありませんが、天気の良い日は、暖かい春の陽気を感じることもあります。

緊急事態宣言が延長されて、感染症への警戒はまだ続きますが、草木が芽を吹く季節が楽しみです。

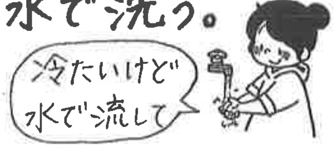
手あれ，ケアしていますか？

今年は、感染症予防で、こまめな手洗いやアルコールによる手指消毒で手があれている人が増えているそうです。南郷の子どもたちも例外ではありません。**ハンドクリームで保湿**はもちろん、それ以外にも手あれ対策があります。即効性はありませんが、日ごろから気をつけることが大切です。

1 泡せっけんを使う。

液体や固形せっけんを使うときは、しっかり泡を立てて洗いましょう。

2 温水ではなく水で洗う。



温水は、皮脂を必要以上に洗い流してしまいます。できるだけ水で泡をきれいに流しましょう。

3 こすらずに、優しくふきとる。

タオルやハンカチで優しくふきとりましょう。ふき残しは、乾燥の原因になります。

手の保湿には、ハンドクリームが効果的ですが、ベタつきを嫌がるお子さんもいます。ローションタイプなど様々な種類が出ていますので、お子さんに合わせて、使ってみてはいかがでしょうか。

病気にならないために気をつけていることは何ですか？

南郷小の先生にインタビュー

マスクをつけたり、手を洗ったり、感染症対策は私たちの生活の中で当たり前の行動になってきましたが、それ以外にどんなことに気をつけているのか、健康委員会の子どもたちが、先生たちにインタビューしました。一部を紹介します。ぜひ参考にしてみてください。

- 自転車に乗る。
- 食べすぎない。
- 朝、起きたら白湯を飲む。
- 散歩をする。
- 笑う！
- 緑茶でうがいをしている。
- 消毒液を持ち歩いている。
- おやつをあまり食べない。

学校でのケガで受診した人 医療費の申請はお済みですか？

学校の管理下でけがをして病院を受診した場合、医療費の申請を行っています。（登下校のけがも含まれます）

申請には、「医療等の状況」を病院で記入していただく必要があります。調剤薬局で薬を受け取った場合は、薬局で記入していただく書類もあります。書類は、保健室にありますので、必要な方は、ご連絡ください。

申請は、請求点数が500点以上の場合となっていますので、あらかじめ、ご了承ください。