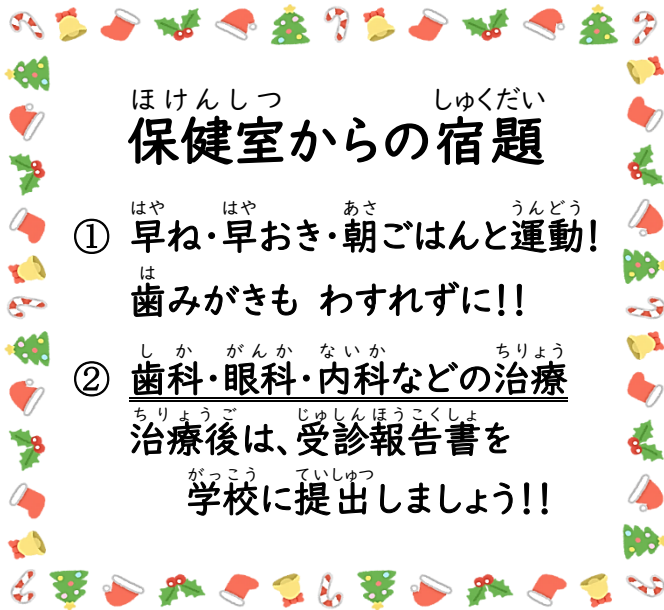


明日から冬休みですね！12月は、市内でもインフルエンザが流行し、学級閉鎖をした学校もありました。小野小学校でもインフルエンザA型の罹患報告があります。

年末年始は、クリスマスやお正月など楽しい行事が続く、食べすぎや栄養の偏りが心配です。野菜を意識して食事に取り入れ、腹八分目を心がけましょう。また、外が寒いとつい家の中ですごすことが多くなり、運動不足になってしまいます。早ね・早起きと適度な運動で体調をととのえ、楽しい冬休みにしましょう。冬休み明けも元気いっぱいに登校してくださいね！



## 保健室からの宿題

- ① 早ね・早おき・朝ごはんと運動！  
歯みがきも わすれずに！！
- ② 歯科・眼科・内科などの治療  
治療後は、受診報告書を  
学校に提出しましょう！！

## 冬休み明けの行事予定

3学期の発育測定があります。

1/8(水) 1～3年生  
1/9(木) 4～6年生

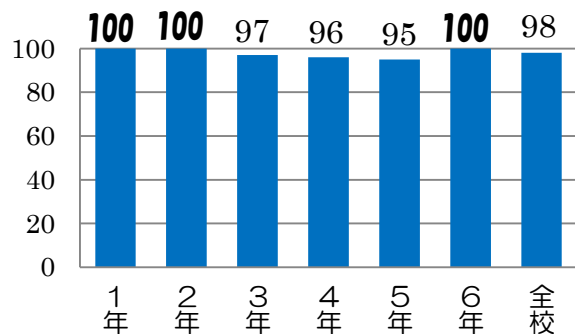
- \* 体育着(半そで・ハーフパンツ)を  
わすれずに着てきてください。
- \* 髪型に注意しましょう。  
(頭のてっぺんや  
後ろでしげらない)



## 冬休みは治療のチャンス！

健康診断の結果から、病院で診察や治療が必要な人には、「受診のおすすめ」を渡しています。受診済の人が多くなってきましたが、まだ歯科・眼科・耳鼻科・内科(運動器)の治療がおわっていない人は、できるだけ早めの受診をお願いいたします。

歯科受診率



今年のうちにご  
新年をむかえよう！



受診がおわったら、受診報告書を  
ぜひ学校に提出してください

特にむし歯は…

放っておいても自然には治りません！！

【う歯】の治療が済んだ人がほとんどですが、すべての学年が受診率100%(むし歯0)になるように、ご協力  
よろしくお願いします。(あと、全校で数名です)

## ひび・あかぎれに注意!

空気が乾燥する冬は、ひび・あかぎれ・くちびの荒れなど、皮膚のトラブルが多い季節です。小野小学校でも体のかゆみや手の湿疹で来室した人がいました。皮膚炎(湿疹)の原因を知り、皮膚トラブルを予防しましょう!

### 皮膚炎(湿疹)

皮膚の表面に起きる炎症です。皮膚が赤くなり、プツプツ・水ぶくれ・ただれなどができることもあります。強いかゆみが特徴です。

### おうちでできる皮膚トラブルの予防



#### ① 顔や体を清潔に保とう

汚れていないように見えても、ほこりや汗、古い角質などで、顔や体は汚れています。そのままにしておくと、にきびができたり肌が荒れたりしてしまいます。入浴時や汗をかいたあとなどは丁寧に洗い、清潔にしておきましょう。



#### ② 皮膚の乾燥を防ごう

冬は皮膚が乾燥して、突っ張ったりカサカサしたりかゆくなったりするなどの症状が現れます。風呂上がりなどに保湿クリームを塗って乾燥を防ぎましょう(保湿クリームを塗る際は、家の人に成分を確認してもらってからにしましょう)。

### 皮膚炎の原因は・・・

アピー・アレルギー(食物や動物など)・疲れやストレス・皮脂や汗・気候(紫外線や乾燥など)・細菌・カビ・虫(蚊や毛虫など)・薬剤(医薬品やアルコールなど)・化学物質(洗剤類や化粧品、染毛剤など)・金属(アクセサリや時計など)・ゴム・うるし等



いつも使用しているものでも、  
くたびれ使用することにより、突然  
皮膚炎になることがあります。  
もし皮膚炎になったときは、  
原因になるものにはさわらず、  
皮膚科を受診しましょう!

## 【保護者の皆様へ】 ～感染症情報について～

富岡市内では12月に入り、インフルエンザA型が急増しています。また市内の小学校では水ぼうそうも流行しています。新型コロナウイルス感染症の対策は緩和されていますが、この冬休み中もお子さんの健康状態を把握し、感染症予防に努めていただければ幸いです。感染症情報について参考になるHPを掲載しますのでぜひご活用ください。



富岡保健福祉事務所 HP  
[管内の感染症流行状況]



群馬県 HP【衛生環境研究所】

[群馬県感染症情報]

<https://www.pref.gunma.jp/page/3296.html>

こちらでは、群馬県内の感染症情報がご覧になれます。