

🌸 ほけんだより 1がつ 🌸

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします。
みなさんは、どんな冬休みを過ごしたでしょうか。楽しい思い出がたくさんで
きたことでしょうか。また冬休みを楽しく過ごすために大切な、体調管理もバツ
チリできたことと思います。

保護者の皆様へ

徳島県の子宮頸がん予防ワクチン接種についてのリーフレット「子宮頸がん予防ワ
クチン接種を受けましょう」を配布させていただきましたので御覧ください。

中学 1 年生から高校 1 年生の女子で接種を希望される方は無料となりますが、**学年
が高等部 2 年生に上がる前の 3 月 31 日までに第一回目の接種を実施していることが
無償の条件**となります。

なお、各市町村により接種事業開始の時期等が決まっておりますので、接種を希望さ
れる方は各市町村へお問い合わせください。

2011年スタート 新しい年の目標をたててみよう！

〇〇の世界一になる！！毎朝腹筋10回！！週に3回は自分で起きる！！
何でもかまいません。まずは、今の自分とあなたの周りの家族や先生に相談し
てできることから始めてみよう。

そして目標をひとつ達成すれば、自分で自分をしっかりほめ
よう^^

あなたの目標は・・・??

→



手あれを防止しよう



冬は、爪のそばの皮がはがれる「さかむけ」や「あかぎれ」などの手あれが起こる季節です。中でも本校の保健室では毎日のように「さかむけ」の手当をしています。どうしてさかむけになるのでしょうか？原因を知り、予防しましょう。

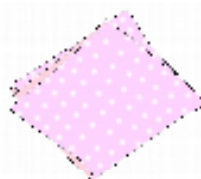
● さかむけの原因

- ・手の乾燥
- ・ 血行不良
- ・ 栄養不足

● さかむけの予防

①手をぬらした時は、しっかりふく！

ぬれた手をふかずにそのままにしていると、皮膚の表面についた水分と一緒に指先の水分も蒸発します。そして乾燥してさかむけになります。



②自分の肌に合ったハンドクリームをぬる。

ハンドクリームをぬって、指先の水分を保つ。



③食事をバランスよくとる

●さかむけになったときの対処法

さかむけの部分の皮膚をむくと傷が広がり細菌が感染して化膿することもあるので、無理やりむくのはやめましょう。さかむけの部分がひっかかって、どうしても気になるときは爪切りで丁寧にきり落とします。

日常生活では、手の保湿を心がけ、さかむけが悪化して化膿した場合は、皮膚科を受診して適切な処置を受けるようにしましょう。