



令和4年1月11日

東京都立品川特別支援学校 校長 中山 啓

新年、明けましておめでとうございます。新しい一年が始まりました。早いもので、今年度もあと3か月。新年度の準備を進めつつ、子供たち一人一人がのびのびと元気に成長することを願い、保健室から応援していきます。令和4年が子供たち、保護者の皆様にとって幸多き一年となりますように。どうぞよろしくお願いいたします。

\* \* \* \* \* 保護者の方へ \* \* \* \* \*

1月の保健行事

1月	小学部	中学部
12日(水)	AM 健康相談(対象者)	AM 健康相談(対象者)
13日(木)		AM 身体測定(中2)
14日(金)		AM 身体測定(中1)
17日(月)		AM 身体測定(中3)
18日(火)	AM 身体測定(小5)	
19日(水)	AM 身体測定(小6)	
20日(木)	AM 身体測定(小4)	AM リハビリ相談(該当者)
24日(月)		PM 歯科保健指導(中2A,D組)(仮)
25日(火)	AM 身体測定(小2)	
26日(水)	AM リハビリ相談(該当者)	AM リハビリ相談(該当者)
27日(木)	AM 身体測定(小3)	
31日(月)	AM 身体測定(小1)	

\* \* \* \* \* 最近の保健室より \* \* \* \* \*

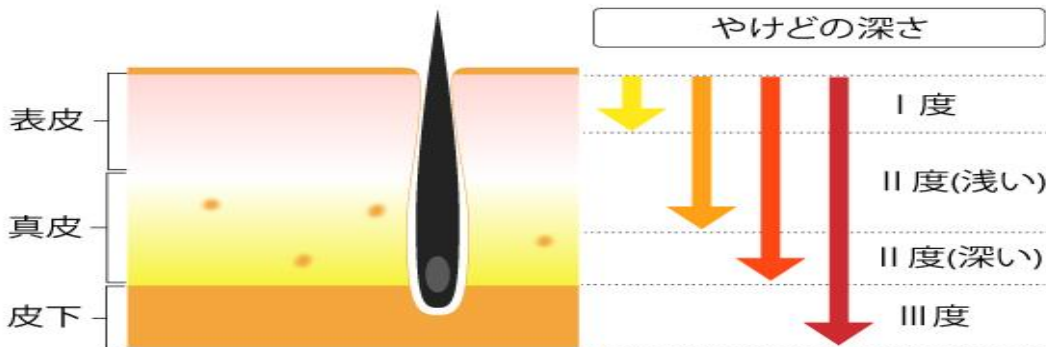
- ①「冬休みはみがきカレンダー」の提出が本日となっております。取り組んでくださった方は、御提出をお願いします。
- ②【該当の方】冬休み中に感染症に罹患した、ケガや入院をした、内服薬が変わった、検査結果がでた、等の場合、歯みがきカレンダーの下部に御記入の上御提出ください。記入内容が多い場合は余白の部分もお使いください。
- ③歯科保健指導について  
 例年、小4・中1を対象に、学校に歯科衛生士の方をお招きして歯科保健指導を実施しておりましたが、昨年度は新型コロナウイルスの影響で中止となりました。今年度については、東京都教育委員会の方針と照らし合わせ、かつ流行状況も踏まえ、実施について検討中です。対象は昨年実施できなかった小5と中2です。実施を含め詳細が決まりましたら、該当学年の方に御案内いたします。

【保護者の方へ】

冬に注意していただきたいことの一つに、**低温やけど**があります。年間を通して1月にもっとも発生しやすいというデータがあります。

**低温やけどとは**

短時間の接触では問題とならない程度の温度が、長時間にわたって接触部分に作用することにより生じます。たとえば接触部位が44℃(少し集めのお風呂の温度程度)だと約3~4時間程度で受傷します。問題点は、自覚症状が現れにくいこと、初めは大したことがないように見えても、時間の経過と共にやけどの深度が深くなることです。 通常のやけどは損傷の程度によってⅠ度、Ⅱ度、Ⅲ度に分類されますが、**低温やけどはほとんどがⅢ度**となります。皮膚表面は血液循環が頻繁でよく冷やされやすい傾向にありますが、**脂肪細胞は血液量が少ないので冷やされにくく、熱がたまって重症化しやすいのです。**



	I度	II度(浅い)	II度(深い)	III度
損傷レベル	表皮より浅い	表皮、真皮の浅い層	表皮、真皮の深い層	皮膚全層・皮下組織
外見の症状	赤み(充血、発赤)	水疱(水ぶくれ)	水疱	乾燥(黒色、白色)
自覚症状	痛み、熱感	強い痛み	弱い痛み	無痛、感覚なし
治療期間	数日	1~2週間	3~4週間	1カ月以上
傷跡	残らない	残らない	残る	残る

**低温やけど予防 使い方に気をつけよう**



カバーなどで覆って使います。寝る前に布団から出しましょう。



皮膚に直接貼らず、下着などの上に貼りましょう。



こたつやホットカーペットの上では寝ないようにしましょう。

©少年写真新聞社2021

**もし受傷してしまったら、家庭でできる対処方**

- ①すぐに常温の流水で冷却する。衣服が脱げなければ衣服の上から、20分程度冷やします。水疱は破りません。  
※冷却スプレーの使用や熱さましシートを貼ることはやめてください。効果がありません。
- ②自己判断せず、病院を受診しましょう。皮膚科又は外科・形成外科を受診してください。

