

ほけんだより

すこ 健やか

8号

令和4年12月20日
第五福田小学校 保健室

あったか〜いがやけどに?!

12月に入り、きびしい寒さになりました。エアコンやヒーター、ストーブのほかにも、コタツに電気毛布、ホットカーペット、湯たんぽ、使いすてカイロなどがかつやくする季節ですね。

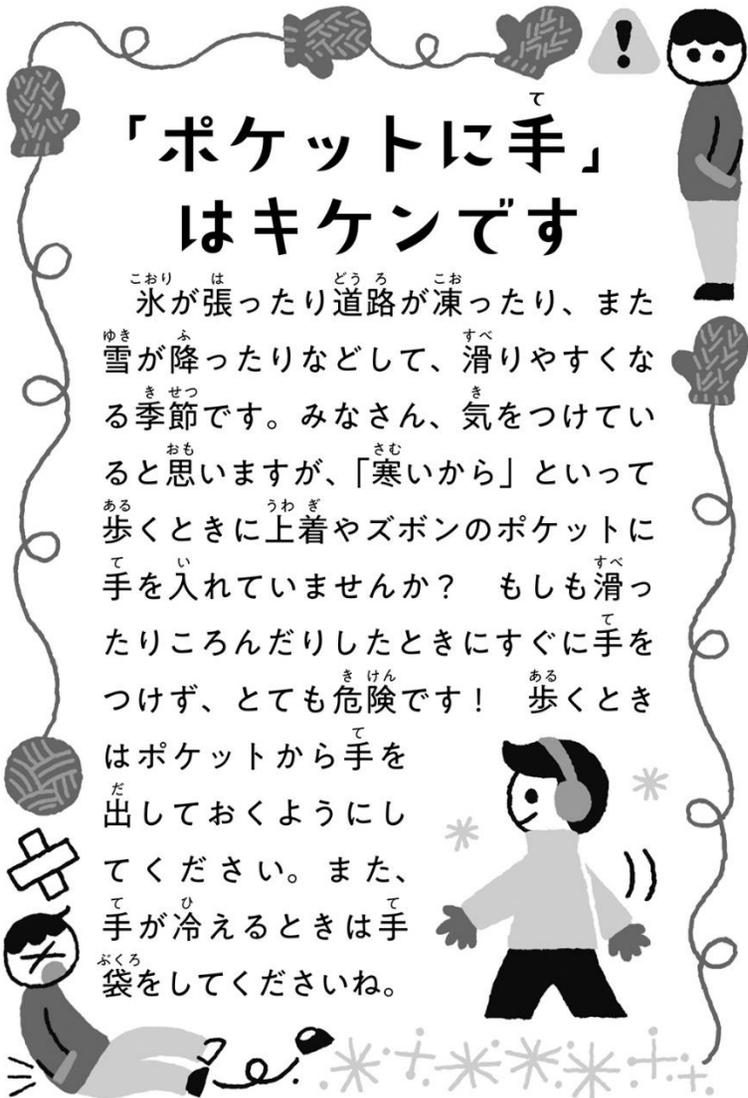
これらは火を使わずにあたまる事ができ、わりと安全と感じるかもしれませんが、そこに思わぬ落とし穴が！ 熱くないと思っても、長い時間からだに直接あてたまましていると、自分でも気づかないうちに重いやけどになってしまうことがあるのです。これを「低温やけど」といいます。

服やタオルの上からあてたり、タイマーをセットしたり…低温やけどにならないようにじょうずに使えば、寒さを乗りきる強い味方になってくれますね。



「ポケットに手」 はキケンです

氷が張ったり道路が凍ったり、また雪が降ったりなどして、滑りやすくなる季節です。みなさん、気をつけていると思いますが、「寒いから」といって歩くときに上着やズボンのポケットに手を入れていませんか？ もしも滑ったりころんだりしたときにすぐに手をつけず、とても危険です！ 歩くときはポケットから手を出しておくようにしてください。また、手が冷えるときは手袋をしてくださいね。



今年（ことし）はどんな1年（ねん）だったでしょうか？ 元（げん）気に、楽（たの）しく、学校生活（がっこうせいかつ）を送（おく）ることができましたか？ 今年（ことし）は健康（けんこう）のためにどんなこと（こと）を気（き）をつけたか、来年（らいねん）は何（なに）をがんばりたいか、おうちの人（ひと）と一緒に話（わ）してみてください。

冬（ふゆ）休み（やす）も “いつもの生活リズム” で！

もうすぐ冬（ふゆ）休み（やす）み。クリスマス（しやうまつ）にお正月（しやうがつ）、おいしいもの（もの）を食（た）べたり遊（あそ）んだり…楽（たの）しみですね。でも、外（あそ）が寒（さ）いこともあつて、休（やす）み中（ちゆう）はつい家（いえ）の中（なか）でダラダラ・ゴロゴロしがち。あまり動（うご）かないと夜（よ）おそくまで眠（ねむ）ならず、寝（ね）る時間（じかん）・起（お）きる時間（じかん）がバラバラに。さらには、おやつ（やつ）の食（た）べすぎで食（た）べ事をとれず…生活リズム（せいかつリズム）がピンチ！ そのま（ま）ま、休（やす）み明（あ）けのからだの不調（ふちょう）につなが（な）ってしま（ま）うかもしれ（し）ません。

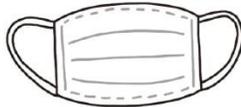


ポイント（ぽいんと）は “いつもの生活リズム”（せいかつリズム）をあ（あ）まり変（か）えないこと。た（た）とえ（え）ば、ふだ（だ）んの日曜日（にちようび）は「おそくまで起（お）きてい（い）るとあした（あした）がたいへん…」と、な（な）るべく早（はや）く寝（ね）るよう（よう）に気（き）をつける人（ひと）が多い（おほい）と思（おも）います。休（やす）み中（ちゆう）はもちろ（ろ）ん、休（やす）み明（あ）けも元（げん）気に・健康（けんこう）にす（す）ごせるよう（よう）、いつ（いつ）も（も）の生活リズム（せいかつリズム）をキープ（きーぷ）でき（き）るといい（い）いですね。

クイズで冬（ふゆ）の感染（かん）症（せん）予（しょう）防（ぼう）

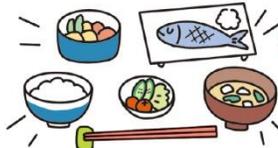
冬（ふゆ）の感染（かん）症（せん）はあ（あ）つという間（ま）に流（りゅう）行（こう）が広（ひろ）がることも多（おほ）く、ふだ（だ）んか（か）らの予（よ）防（ぼう）が（が）か（か）か（か）せま（ま）せん。し（し）っ（し）かり頭（かぶ）に入（い）っているか、あ（あ）ら（あ）た（た）め（め）て（て）チ（チ）ェ（ェ）ッ（ッ）ク（ク）し（し）て（て）み（み）ま（ま）し（し）よ（よ）う。（ ）に（に）あ（あ）て（て）は（は）ま（ま）る（る）こ（こ）と（と）ば（ば）を【キ（キ）ー（キー）ワ（ワード）】か（か）ら（ら）え（え）ら（ら）ん（ん）で（で）ね（ね）！

①手（て）を洗（あ）う（う）と（と）き（き）に（に）は（は）す（す）み（み）ず（ず）み（み）ま（ま）で（で）洗（あ）う（う）こ（こ）の（の）ほ（ほ）か（か）、（ ）を（を）使（つか）う（う）こ（こ）と（と）、水（みづ）を（を）（ ）洗（あ）う（う）こ（こ）と（と）、洗（あ）った（た）後（あと）に（に）水（みづ）気（き）を（を）し（し）っ（し）かり（かり）（ ）こ（こ）も（も）ポ（ポ）イ（イ）ン（ン）ト（ト）です。



②感（かん）染（せん）を（を）広（ひろ）げ（げ）ない（ない）た（た）め（め）に（に）は（は）（ ）を（を）。せ（せ）き（き）や（や）く（く）しゃ（しゃ）み（み）で（で）出（で）る（る）、ウ（ウ）イ（イ）ル（ル）ス（ス）が（が）つ（つ）いた（た）（ ）を（を）と（と）め（め）る（る）こ（こ）が（が）でき（き）ま（ま）す。

③し（し）め（め）き（き）った（た）部（ぶ）屋（や）の（の）（ ）は（は）ど（ど）ん（ん）ど（ど）ん（ん）よ（よ）ご（ご）れ（れ）て（て）い（い）き（き）、感（かん）染（せん）症（せん）の（の）原（げん）因（いん）に（に）も（も）、1（いち）時（じ）間（かん）ご（ご）と（と）に（に）10（じゅう）分（ぶん）くら（くら）い（い）、窓（まど）や（や）ド（ド）ア（ア）を（を）開（あ）け（け）て（て）（ ）を（を）し（し）て（て）く（く）だ（だ）さ（さ）い（い）。



④病（びょう）気（き）を（を）予（よ）防（ぼう）し（し）、早（はや）く（く）な（な）お（お）す（す）た（た）め（め）に（に）必（ひつ）要（よう）、私（わが）た（た）ち（ち）の（の）か（か）ら（ら）だ（だ）の（の）（ ）。十（じゅう）分（ぶん）な（な）（ ）と（と）（ ）、適（てき）度（ど）な（な）（ ）は（は）こ（こ）で（で）も（も）大（だい）切（せつ）に（に）な（な）って（て）き（き）ま（ま）す。

⑤イ（イ）ン（ン）フ（フ）ル（ル）エ（エ）ン（ン）ザ（ザ）や（や）（ ）に（に）よ（よ）る（る）感（かん）染（せん）性（せい）胃（い）腸（ちやう）炎（えん）と（と）診（しん）断（だん）さ（さ）れ（れ）ると（と）、（ ）と（と）な（な）り（り）ま（ま）す。欠（けつ）席（せき）に（に）は（は）な（な）ら（ら）ない（ない）の（の）で（で）、お（お）う（う）ち（ち）で（で）ゆ（ゆ）っ（っ）くり（り）休（やす）み（み）ま（ま）し（し）よ（よ）う。



キーワード	出席停止	石けん	栄養	お湯	歯こう	氷水
なが	入院	保つ	マスク	換気	そうじ	かぜ薬
蒸気	集中力	睡眠	甘いもの	運動	入浴	ノロウイルス
ためて	ふき取る	かぜ	勉強	外出禁止	抵抗力	飛まつ

こたえ：①石けん、流して、ふき取る ②マスク、飛まつ ③空気、換気 ④抵抗力、睡眠、栄養、運動 ⑤ノロウイルス、出席停止