

ほけんだより12月

令和5年12月4日
新宮町立立花小学校
保健室



朝と夕方はずいぶん冷えるようになってきました。日中も冷たい空気を感じることがふえてきましたね。寒くなる
と、感染症の原因である「ウイルス」や「細菌」が元気になってきて、活発に動きだします。そのため、冬は感染症が
たくさん流行します。インフルエンザや胃腸炎だけでなく、「なんとなく体がきついなあ」というかぜも、何日か続く
とどんどんしんどくなってきますので、十分気をつけてください。体をあたたかくし、冷たい飲み物はひかえるな
ど、工夫して体調管理を行ってください。

今年も残すところあと1ヶ月となりました。1年の始めにたてた目標にはたどりつけそうですか？やるべきことや
先のばしにしていたことがある人は年内にすっきり終わらせて、気持ちよく2024年をおむかえできるとよいです
ね。



・・・カイロを正しくつかいましょう！・・・



最近寒くなってきて、学校でも「今日カイロ持ってきた!」と言っている人がいますね。立花小の約束「ポ
ケットから出さずに使う」を守り、使用しましょう。カイロは体をあたたためてくれますが、一歩まちがえるとや
けどのおそれもありますので、あつかいには十分注意しましょう。



★肌**に**直接はらない



★は**つ**たままねない



★熱**く**なったらはずす

カイロの正しい使い方

鉄は空気中の酸素に触れると化学反応を起こし、熱が発生します。カイロの中には鉄の粉が入っていて、それが熱を作り出します。また、温度や持続時間を調整するために、水や炭なども入れて、私たちが快適に温めてくれる仕組みになっています。

鉄 + 酸素 → 熱

首には太い血管があるので全身が効率よく温まります
背中にある大きな筋肉を温めると、筋肉が固まるのを防げます
おへその少し下を温めると、元気に過ごせると言われています
おへその真裏を温めると、腰全体が温まります
くるぶし周辺を温めると、足の先まで温まります

首
背中
お腹
腰
足

こころに貼って
上手に温まろう!



インフルエンザ

とくにインフルエンザは今年大流行がみられています。(1年のうちに2回かかった人もいます・・・)しっかりとぞなえていきましょう!
感染症対策の基本をチェック!



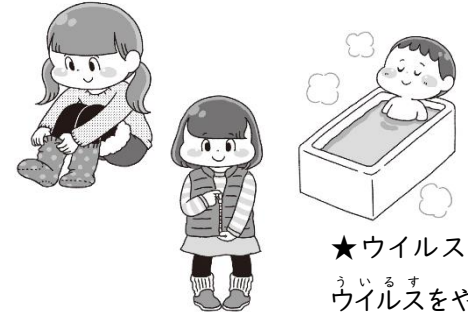
★体調が悪いとき、せきやくしゃみが出るときは、学校を休んで家でゆっくり休んだり、マスクをつけるようにしましょう。
マスクは人にうつさないために大切です。マスクのかえもランドセルに入れておくといいですね。



★鼻水がでるときは、かならず自分でティッシュやハンカチを持ってくることを忘れないようにしましょう。



★「てあらいタイム」のときだけでなく、せきやくしゃみをしたあとも、手をあらうようにしましょう。



★ウイルスは寒いところが大好き!体をあたためることで、ウイルスをやっつけたり、体を強くすることができたりします。

子どもの冬の服装

おすすめはこれ

インナー編
重ね着であたたかくする意味でも、遊んだ時に体を冷やさないよう汗を吸ってもらう意味でも大事な肌着。冬の肌は乾燥するので、刺激の少ない素材がおすすめです。

アウター編
外遊びの時に意外と汚れるので、洗えるものだと便利。フードは遊具などに引っかかってケガをしやすいので注意が必要です。

上下編
たくさん動き回るので、裏起毛やボア素材だと暑くなってしまいがち。動きやすいよう厚手すぎず、汗を吸ってくれるものが良いですね。

体温調節の力が未熟な子どもたちのために、おうちの方も上手な服選びを手伝ってあげてください。