



保健だより 12月

令和5年12月1日

おうちの方と読みましょう。

今年も残すところあと1ヶ月。すっかり寒くなりましたね。市内ではインフルエンザが流行しているようです。いつも伝えていることですが、ウイルスから体を守るためには、手洗いや規則正しい生活などの基本的なことが1番大切！今月もみなさんが元気にすごしてくれたら嬉しいです。

12月の保健目標

寒さに負けない強い体を作ろう



いよいよ 寒いと来室するみなさんへ

最近、「先生、寒いです！」と保健室にやってくる人が…。

様子を見てみると、みじかいスカートやパンツ、上着を着ていても下は半そで、みじかいくつ下など、「それじゃあ寒いかも…」という服そのものがほとんどです。お気に入りのものを着てきたい気持ちもよく分かりますが、学校はとても寒いです。おしゃれさよりも寒さ対策を優先してください。

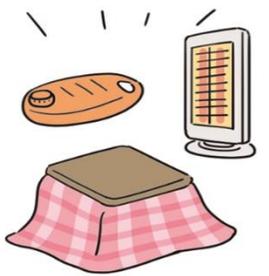
保健室では、部屋をあたかくして、からだがか冷えてしまったときに使えるものを用意していますが、本来は体調をくずしてしまった人のためのそなえです。本当に必要な人が使えるように、ご協力をおねがいします。

重ね着をしたり、厚手で長めのくつ下やタイツをはいたり、寒さに合わせて服そうをととのえるようにしましょう。特に、手首、足首、首の「3つの首」がかくれるようにすると、効率よくからだを温めることができますよ。ストレッチや運動でからだを動かすのもおすすめです！



気をつけて!! 低温やけど

こたつやストーブ、電気毛布…。あたたかくて、使っているときについてウトウトと居眠りしてしまうこともありますね。実は、ちょうどいいあたたかさだと感じていても、長い時間そのままあっていると、やけどと同じような症状になってしまいます。これを「低温やけど」といいます。低い温度のため、熱さ・痛みを感じにくく、自分でも気がつかないうちに重症化してしまうこともあります。暖房器具を使うときには、次のような工夫をしましょう。



- ・熱源にからだを直接あてない
- ・長時間、同じ部位にあてたままにしない
- ・ホットカーペットや電気毛布はタイマーを使う

感染症予防の基本：手洗い

基本の手洗い、毎日しっかり続けていますか？もういちど見なおしてみましょう！

①水道からの流水で手を洗い流す



⑥親指をもう一方の手でねじるように洗う



②石けん(ハンドソープ)をよく泡立てる



⑦指先と爪の間を反対の手の平でこする



③両方の手の平を合わせてよくこする



⑧手首をもう一方の手でねじるように洗う



④一方の手の甲を反対の手でこする



⑨流水で石けんの泡をきれいに洗い流す



⑤両手を組み合わせて指と指の間を洗う



⑩きれいなタオルやハンカチでふく

