

ほけんだよい



竜王東小学校
保健室

きびしい寒さの季節がやってきました。空気がカラカラに乾燥して、かぜやインフルエンザの流行や、皮膚のトラブルが増えてきます。乾燥対策として「加湿」がありますが、もうひとつ、「水分補給」も大切です！

冬は夏よりも汗をかくことが少なく、体から出ていく水分に気が付きにくくなります。しかし、外は強い乾いた風や乾燥した空気でカラカラ。部屋のなかにはエアコンやストーブでカラカラ。そこで過ごしている私たちの体も乾燥しやすくなるため、こまめに水分をとりましょう。あたたかいものを飲むと、気持ちもリラックスできますよ♪



あたたか〜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たまることができ、わりと安全と感じるかもしれませんが、でも、そこに思わぬ落とし穴が！熱くないと思っても、長い時間からだと直接あてたままにしていると、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。



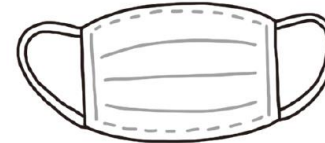
☆お願い☆

新型コロナウイルス感染症や風邪などで体調を崩す人が増えています。換気や手あらいを続けましょう。また、家族の誰かが発熱した時は、その家族が病院を受診して結果がわかるまでは、登校を見合わせてください。

クイズで冬ふゆ かん せん しょう よ ぼうの感染症予防

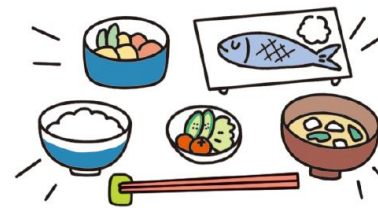
冬の感染症はあっという間に流行が広がることも多く、ふだんからの予防がかかせません。しっかり頭に入っているか、あらためてチェックしてみましょう。()にあてはまることばを【キーワード】からえらんでね！

①手を洗うときにはすみずみまで洗うことのほか、()を使うこと、水を()洗うこと、洗った後に水気をしっかり()こともポイントです。



②感染を広げないためには()を。せきやくしゃみで出る、ウイルスがついた()をとめることができます。

③しめきった部屋の()はどんどんよごれていき、感染症の原因にも。1時間ごとに10分くらい、窓やドアを開けて()をしてください。



④病気を予防し、早くなおすために必要な、私たちのからだの()。十分な()と()、適度な()はここでも大切になってきます。

⑤インフルエンザや()による感染性胃腸炎と診断されると、()となります。欠席にはならないので、おうちでゆっくり休みましょう。



キーワード

出席停止 石けん 栄養 お湯 歯こう 氷水
流して 入院 保つ マスク 換気 そうじ かぜ薬 空気
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