

# ほけんだより 12月

令和5年11月24日  
板野支援学校  
第1保健室

これから寒さも本番を迎えます。寒くなって気温が下がると、かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルスなどの感染症も流行りやすくなります。感染拡大防止のためにも、体調の変化には十分気をつけて、普段と異なる症状がある場合には、ご家庭で様子を見ていただくようご協力をお願いします。



## 3つの首ってなに？

寒い時に温めると体全体がぽかぽかになる3つの首があります。

この3つのもので温めるところだよ

- マフラー
- てぶくろ 手袋
- くつした 靴下

どこかわかったかな？

3つの首を温めて上手に防寒をしましょう

## 低温やけどって何？

**熱** 湯など熱いものに触れたときのやけどと違い、44~60℃とあまり熱くないものに長時間触れることによって起こるやけどのことです。

「温度が低いなら大丈夫」と考える人がいるかもしれませんが、そんなことはありません。温度が低いため、気付かないうちに、皮膚の深い部分まで熱が伝わり重度のやけどになってしまいます。

これを使うときは注意！

- カイロ
- 湯たんぽ
- ホットカーペット
- こたつ

ときどき姿勢や貼る場所を変えたりして、長時間同じ場所に密着させないようにしましょう。

低温やけどをしてしまったら

1. すぐに流水でしっかり冷やす
2. やけどに触れないようにする
3. 病院を受診する

冬は乾燥して、お肌がカサカサになることがあります。対策をして、潤いのお肌で過ごしましょう。

○体をごしごしこすって洗わない。



○保湿クリームを塗る。




12月の保健行事

1日 体重測定



## カゼに負けない！ あいうえお

あ たためる時は運動で体のなかから

い えに帰ったら石けんを手を洗おう

え いようバランス心がけた食事です丈夫な体作り

う こまめな換気で追い出して

お やすみなさい早めに眠って疲れをとろう

冬 はカゼをひきやすい季節。元気に過ごすためにも、この「あいうえお」を守って生活してくださいね。来年も元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

