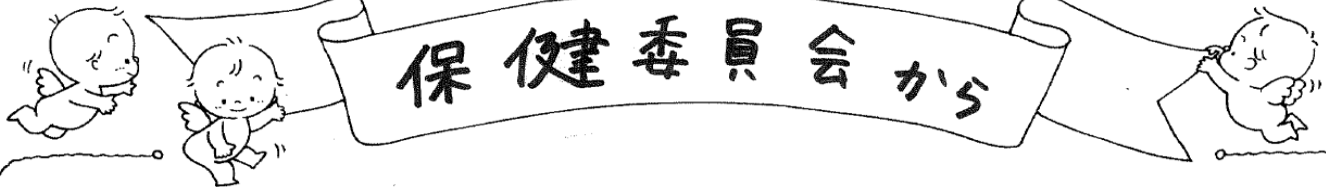


ほけんだより

12月

H26年12月1日
我孫子中学校
保健室

寒い冬がやってきています。吹く風が冷たくなり、背中が縮こまって歩く姿を多く見かけるようになりました。その姿勢では、前が見えにくくなり危険です。背筋はピンと伸ばして歩きましょう。また、ポケットの中に手を入れて歩いていても、とても危険です。手袋をするなど、自分自身でできる防寒対策をして、冬を乗り切りましょう。



最近ぐんと寒くなり、本格的な冬が近づいてきました。そろそろストーブを利用する季節になります。利用する際はやけどなどには気を付けましょう。また、こまめに換気をするようになりますが、気持ち良く過ごすためにもご協力をお願いします。

そして手洗い・うがいも意識して行うようにしましょう。手を洗ったときには「自然乾燥」ではなく、必ずハンカチを持ち歩き、いつでもすぐに使えるようにしましょう。

あたたか
暖かくて気持ちいい～

のにやけど？

ちょうどよい温度のものでも、長い時間、からだにぴったりくっつけていると、皮膚の奥のほうに傷ついてしまいます。これが「低温やけど」です。



カイロや湯たんぽはタオルなどで包んで使う



しあわせ～



ついついねちゃう暖かさだけど…



電気カーペットの上やこたつの中で寝ない

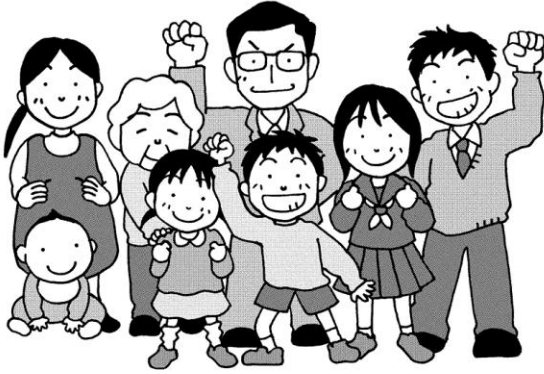


*「低温やけど」は気が付いたときには皮膚の深いところまできずついていることが多いです。あまり痛まないこともあります。自己判断せず、すぐに医療機関へ行きましょう。

自分のために
みんなのために

カゼ インフルエンザ

協力して流行を防ごう



バランスのとれた食事

適度な運動

予防接種

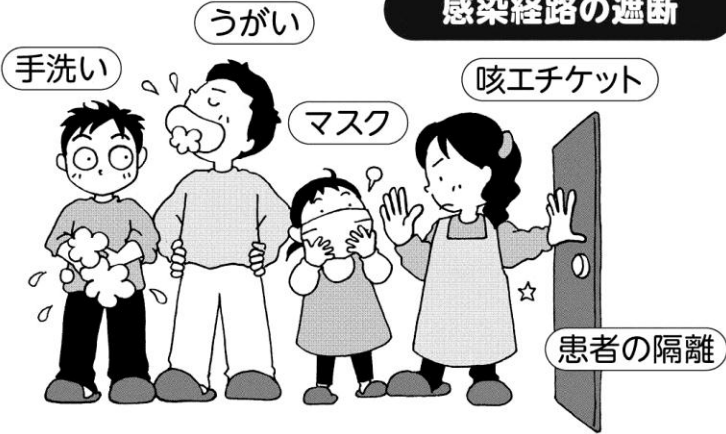
十分な睡眠

感染症予防の3原則

抵抗力を高める

感染経路の遮断

感染源の除去



朝の健康観察をお願いします

朝は何かと忙しいですが、起きてきたとき、食事のとき、支度をしているときなど、いつもと違う様子がないか少し注意してみてください。次の項目を参考にお子さんの健康観察をお願いします。

- 朝、スッキリ起きたか
- 顔色はいいか 元気はあるか
- 鼻水は出ているか
- 食欲はあるか
- 機嫌はいいか
- 咳をしていないか



具合が悪いときは…

体温を測り、体の様子を詳しく見てください。
朝の体温は一日のうちで一番低いです。朝、微熱があると、日中に熱が上がってくる可能性があります。早めの休養をおすすめします。

インフルエンザや感染性胃腸炎が流行り始める季節になりました。ご協力をお願いします。

