

ほっとなけんこう情報をしっかりつたえます ♡



令和 5 年 12 月 1 日
第 8 号
上 沖 小 学 校 保 健 室
おうちのひとよみしょう
家 庭 教 配 付

ほっとけんしつ

たの ぎょうじ たくさん の 2 学 期 だ っ た が、今 年 も 残 り わ ず か に な り ま し た ね。冬 休 み ま で あ と も
う 少 し で す。冬 休 み 中 も 普 段 と 同 じ く 規 則 正 し い 生 活 を 過 ご し ま し ょ う。ま た、新 た な 気 持 ち で
しんねん むか 新 年 を 迎 え ら れ る よ う に、冬 休 み は 心 も 体 も リ フ レ ッ シ ュ し て く だ さ い ね。



覚えて防ごう 感染症予防の3原則

冬の感染症はあつという間に流行することも多いです。そのため、普段の予防がかかせません。
3つのポイントを意識して、感染症に負けない生活と体づくりをしましょう。

① 感染源の除去



消毒や除菌でウイルスや細菌をやっつける。

② 感染経路の遮断



マスクで感染を防いだり、手洗いでウイルスや細菌を流す。

③ 抵抗力を高める



しっかり栄養をとり、ぐっすり寝て、適度に運動をする。

あったか～いがやけどに?!

カイロや湯たんぽなど、体温より少し高め温度に長時間触れ続けることによって起こるやけどを「低温やけど」といいます。低温やけどになったら、流水で冷やすこと、水ぶくれになってもつぶさないことが大切です。

<低温やけどの原因になりやすいもの>

湯たんぽ・電気あんか

寝る前に取り出す
寝る前に布団に入れ、布団を温める目的で使いましょう。



使い捨てカイロ

皮ふに直接貼らない
カイロの温度は、50℃以上になります。同じ場所に長時間あてないようにしましょう。



電気毛布

寝る時は電源を切る
タイマーで1～2時間で切れ
るようにして、一晩中使うのはやめましょう。



3つの「首」をあたためよう！

首を温める

えりの部分から
冷たい空気が
入ってきます。
マフラーなどで
ふたをしましょう。



手首を温める

そでのつまった服を
着て、長めの手袋や
ハンドウォーマーを
つけるといいですね。

足首を温める

厚手の靴下、レッグ
ウォーマーをつける。
ふくらはぎをあたため
るのも効果的です。

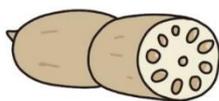
食べて元気に？ キーワードは「ん」

12月22日は、1年のうちでもっとも昼が短く夜が長い「冬至」です。冬至の日は、昔から「ん」がつく食べ物を食べるとよいとされてきました。これは、「冬至を境に昼の時間がだんだん長くなる＝太陽が復活してこの日から運気が上がる」と考えられたからです。それから「運」をつかんで勢いに乗ることから「運」＝「ん」のつく食べ物を食べる風習が生まれました。

ところで、「ん」のつく食べ物ってなんでしょう？ここで紹介したもの以外も、ぜひ探してみてくださいね。



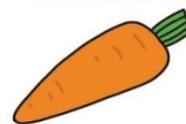
なんきん(かぼちゃ)



れんこん



きんかん



にんじん



うどん(うどん)

一保護者の方へ

5月の歯科健診で所見があり、むし歯の治療が済んでいない児童に、再度治療のお知らせを配付します。冬季休業前にお渡ししますので、治療が終了したら学校までご提出ください。

