



健康だより

No.9

令和5年12月15日
多摩市立豊ヶ丘小学校
校長 卜部 敦彦
主任養護教諭

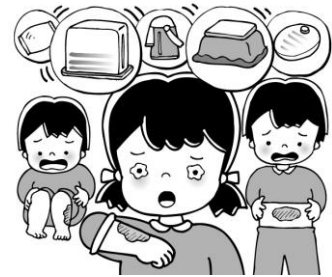


今年の冬至は12月22日です。この日を境に、少しずつ陽が長くなってきます。冬至の日には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする習慣があります。寒さが厳しくなる時季に、栄養をとり、お風呂で体を温めて、風邪をひかないようにしようという昔ながらの知恵です。

今年も残すところあとわずかです。この一年を健康に過ごせたか、ぜひ、ご家庭で生活を振り返っていただきたいと思います。都内では、インフルエンザの流行が続いています（AH1pdm09、AH3亜型、B型の3つが検出されています）。年末年始も引き続き手洗いや換気等の感染対策をしていただき、よいお年をお迎えください。

えっ、こんなことで？

低温やけどに注意！



●低温やけどとは？

心地よいと感じる温度（40～50℃程度）のものに長時間皮膚が接すると起こります。熱さや痛みを感じにくく、気が付いたときには重症のやけどになっていることがあります。

常温の流水で10～30分冷やし、早めに病院を受診しましょう。

○カイロ

同じ部位に密着させたまま長時間放置はNG。熱いと感じたら、すぐに外しましょう。



○湯たんぽ

布団の中に入れて眠るのは危険です。布団を温めたら、眠る前に布団から出しましょう。



○電気毛布

電気毛布に包まって寝ないようにしましょう。使用するときには設定温度を下げるなどの工夫を。



この他にも、暖房器具の近くで遊ぶ、こたつで寝るなども低温やけどの原因になるためご注意ください。

～薬物乱用防止教室を行いました～

12月14日に、6年生を対象に薬物乱用防止教室を行いました。講師である本校学校薬剤師の小峰先生から、「“薬物乱用”とは一体何か、薬物にはどんなものがあるか、薬物が体や心などに与える影響はどんなものがあるか」などについて分かりやすく教えていただきました。また、最後には薬物の断り方をロールプレイで練習しました。



薬物を断るポイントは2つ！

- ①はっきりと断る
- ②その場を離れるです。

大麻入りのお菓子に注意！

最近ニュースにもなりましたが、大麻入りのお菓子（グミ、チョコ、クッキーなど）が売られていたり、道で配っていたりすることがあります。見た目ではわからないので注意が必要です。知らない人から食べ物などをもらわないことが大切です。

冬休み、お酒やたばこにも注意！

お酒やたばこは、「ゲートウェイドラッグ（ドラッグの入り口）」と言われていています。お酒やたばこを口にするにより、薬物へのハードルが下がってしまいます。年末年始に親戚等で集まることもあるかもしれませんが、「一口飲んでみて」「一回だけ吸ってみたら？」など、お子さんにお酒やタバコを勧めることがないようにご注意ください。ノンアルコール飲料も、アルコールを飲むきっかけになる可能性があるため飲ませないように気を付けてください。



真夜中に 年末年始に 突然の体調不良…そんなときは？

年末年始、医療機関がお休みの日に限って発熱したりケガをしたりする子どもたち。いざというときのために、電話で相談できる連絡先があります。



例

#8000

こども医療でんわ相談

休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・看護師に相談できます。全国统一の短縮番号です。

#7119

救急安心センター事業

急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったとき、専門家からアドバイスを受けられます。

※お住いの地域によっても異なりますので、調べておうちでも貼りだしておくのがおすすめです。