

ほけんだより がつ 12月

横浜市立白根小学校
学校長 神倉 美智子
養護教諭 山崎 実子

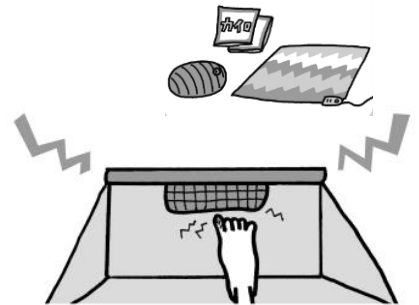
日がだいぶ短くなり、朝ははく息が白く変わりつつあります。様々な感染症が流行する冬がやってきました。11月になって本校でもインフルエンザが流行しています。流行シーズンはまだまだ続きますので注意が必要です。

注意したい暖房器具の使い方

冬になり、こたつやストーブ、電気カーペットなどの暖房器具を自宅で使用する機会も増えてきたと思います。寒いからといって頼りすぎた生活は思わぬトラブルにつながります。

トラブル その1 てい おん 低温やけど

心地の良い温度でも、長い時間、同じ場所に当て続けていると、やけどをすることがあります。使い捨てカイロ、湯たんぽを使うときも注意が必要です。



トラブル その2 かせ かぜ

暖かくてついウトウト…。気が付いたら居眠りしていたなんてことはありませんか。暖房器具で寝ている間は汗をかき、喉も乾燥します。汗で体が冷えてしまうことも。



トラブル その3 せい かつ 生活のみだれ

寒い冬場はついつい部屋にこもりたくなりますね。おやつ、ネット、ゲーム、運動不足や食べ過ぎになりがちです。『お正月太り』なんて言葉があるほど。適度に体を動かして、食べ過ぎに注意したいですね。



やけどをしたときは



- すぐに水道の水でしっかり冷やす。
- ムリに脱がないで、服の上から水をかける（服の上からやけどをした場合）
- 水ぶくれはつぶさないようにして、病院で診てもらう。



病気を防ぐ！手のあらい方



いよいよ冬本番。この季節、ときには春まで私たちが苦しめるやっかい者といえば『かぜ・インフルエンザ』。さらに、お腹の痛みや下痢、吐き気を起こす『ノロウイルス』などの胃腸炎の流行もこの時期に増えてきます。これらの病気を防ぐためには、まず手洗い。正しいあらい方を覚え、毎日続けて冬を元気に過ごしたいですね。

せっ つか
石けんやハンドソープを使いましょう！



1
りょうて
両手のひらをあわせて
よくこする



2
て はんたい て
手のこうを反対の手で
のばすようにこする



3
ゆび あいだ りょうて く
指の間を両手を組み
あ
合わせるようにあらう



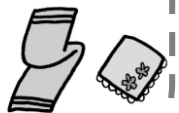
4
おやゆび いっぽう て
親指はもう一方の手で
ねじるようにあらう



5
ゆびさき あいだ
指先とつめの間を
ていねいにこする



6
てくび いっぽう て
手首ももう一方の手で
ねじるようにあらう



★あらい終わった手はタオルやハンカチでふきましょう