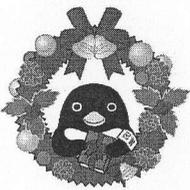


保健だより 12月



令和元年 12月 流山市立南流山小学校

冬になり、寒さが厳しくなってきましたね。この時期に流行するのが風邪やインフルエンザです。冬休み中も生活リズムを整えて、ウイルスや細菌に負けない体を作りましょう。



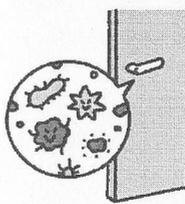
インフルエンザはこうしてうつります

飛沫感染

予防するには

接触感染

予防するには



咳やくしゃみでとびちった飛沫を吸い込む。

マスクや咳エチケット。うつさないことも大事。

ウイルスのついた物を触った手から口や鼻に入る。

手をよく洗ったり、アルコールで手や指を消毒。

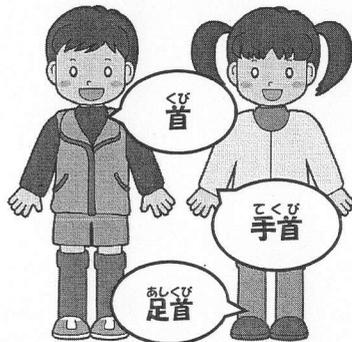


12月の保健目標① 上手に衣服を着よう。

3つの首

「3つの首を温めよう」という言葉を聞いたことがありますか？3つの首とは首・手首・足首のことです。その3つには大きな血管が通っているので、温めると冷えにくいといわれています。

朝寒くてポケットに手を入れている子を見かけます。もし転んだりしてとっさに手がでなかったら…頭や顔にけがをしてしまうかもしれません。寒いときは手袋をつけて登校しましょう。

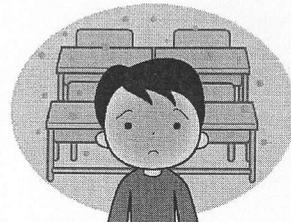


12月の保健目標② 換気に気をつけよう。

12月に入り、寒くなってきました。学校にいるとき、暖房器具を使うことが増えてくると思います。暖房を使っていると、だんだんムアツとした空気になり、息苦しく感じたことはありませんか？

寒いからといって一日中窓を開けずにいると…

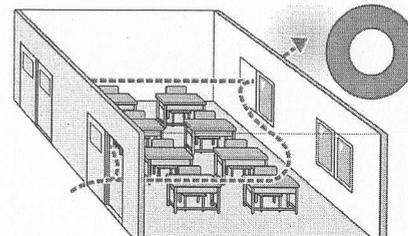
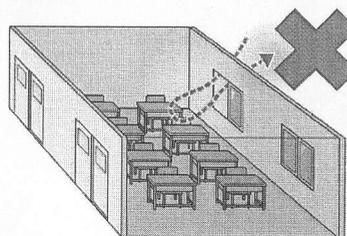
ウイルスや細菌がずっと教室にいて、具合が悪くなってしまうかもしれません。風邪やインフルエンザになる可能性も高くなります。



元気に過ごすために、窓を開けましょう！

換気のコツ

- ★窓と教室の扉の2か所を開け、空気の通り道を作りましょう。
- ★休み時間のたびに、換気を行いましょう。



やけどをしたときは

すぐに水道の水ですっかり冷やす。

水ぶくれはつぶさないようにして、病院でみてもらう。

ムリにぬ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)

低温やけどにも注意!

ここちのよい温度でも、長い時間、同じ場所に当てつづけていると、やけどをすることがあります。使いすてカイロ、湯たんぽ、電気カーペットなどを使うときはじゅうぶん注意しましょう。

