

ほけんたより

おうちの人と読みましょう

市川市立富美浜小学校
保健室
令和3年12月1日(水)
NO.7

12月に入り、毎日とても寒いですね。かぜをひかないためには、あたたかい服装をすることが大切です。下着(シャツなど)を着て、洋服も何枚か重ねて着ることで、あたたかい空気の層ができて、寒さに負けずにすごすことができます。また、首・手首・足首の3つの首を手ぶくろやネックウォーマーなどであたためるのもおすすめです。寒いですが外で元気に遊び、かぜに負けない体づくりをしましょう。保健室の先生はいつもみなさんを応援しています♪

寒くなると増える「しもやけ」「あかぎれ」

★どうして起こるの? ★「しもやけ」「あかぎれ」を防ぐには

しもやけ

寒さで血液の流れが悪くなるのが原因で起こります。



あかぎれ

空気が乾燥し、皮ふが乾燥することで起こります。



手を洗ったら、すぐにきれいなハンカチでふく

水気は皮ふを冷やし、血液の流れが悪くなります。乾燥のもとにもなるため、手をあらったあとは、すぐにふきましょう。



皮ふの保湿をする

手を洗ったあとやお風呂からあがったときにハンドクリームなどをぬりましょう。マッサージをするようにぬると、血行もよくなるため、おすすめです。

体を冷やさないように気をつける

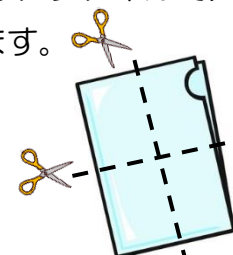
外に行くときは、あたたかい手ぶくろやくつ下をつけて、ぼうしやネックウォーマーなどで耳や首元をしっかりとおおひましょう。もし、くつしたなどがぬれたままだと、手足が冷えてしもやけの原因になってしまいます。ぬれたら、かわいたものにかえましょう。

ばんきチェックカード入れを作ってみよう!

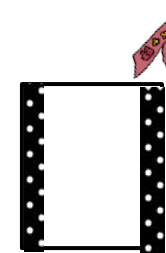
最近、ばんきチェックカードを入れる黄色い入れ物がやぶけてしまっている人をよく見かけます。やぶれたまましていると、カードが道に落ちてしまうかもしれません。黄色い入れ物がやぶけてしまったときは、おうちの人と相談して、新しい入れ物をおうちで用意してください。クリアファイルで入れ物を手作りしたというお友だちが、作り方を教えてくれたので、紹介します。

<準備するもの>

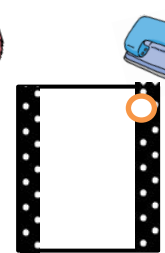
- ①クリアファイル
- ②マスキングテープ
- ③はさみ
- ④穴あけパンチ
- ⑤ひも(長さは好みで)



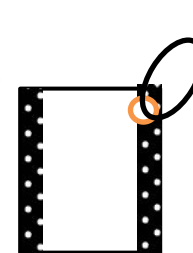
クリアファイルを
4分の1に切る



はしをマスキングテープでとめる



穴あけパンチで上のほうをあける



ひもをとおして
できあがり!

最近、ドッチボールやバスケットボールでつき指をする人が増えています。予防するためには、準備運動が大切です。手首をよくまわして、指を1本ずつゆっくりとそらしてストレッチをしましょう。



ドッチボールでは、ボールを指でとるのではなく、足をたくさん使い、正面から両うでと胸でしっかり受け取るようにしましょう。



カイロによるやけどに注意!

さむい季節にかつやくする使い捨てカイロ。あたかくて心地よい温度なので油断しがちですが、そのくらいの温度でも正しく使わないとやけどをすることがあります(これを「低温やけど」といいます)。使い捨てカイロを使うときは、次のことに注意するようにしましょう。

- ・カイロを直接、肌にあてない
- ・同じ場所に長時間、あて続けない
- ・寝るときには使わない
- ・熱いと感じたら、すぐにカイロをははずす

冬休みも健康にすごすために



早ね早おきのリズムをくずさない



1日3食、バランスよく食べる



手洗い・うがいで、かぜを予防する



ゴロゴロせずお手伝いなどで体を動かす



テレビの見過ぎ、ゲームのやりすぎに注意する

