



ほけんだより

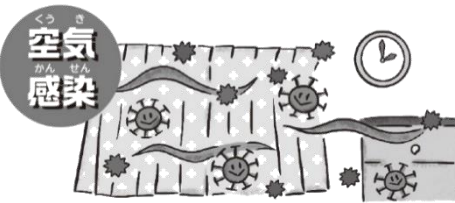
12月

令和6年(2024年)12月3日(火) 豊中市立少路小学校 保健室

今年ももうあと1カ月で終わりです。本当にあっという間で、先生はすごくおどろいています。2024年はみなさんにとってどんな1年でしたか？新しい年をむかえる前に、今年やり残したことがあれば、それをやりきってから2024年を終えることができるといいですね。そして、2025年はどんな年にしたいか考えながらすごしてみましよう。

ウイルスはどこから来るの？

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



ドアノブなどたくさんの方が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。

少路小学校でも最近、吐き気や腹痛、高熱で保健室に来る人が多くなっています。また、インフルエンザでお休みする人も少しずつ見られ始めました。近くの学校では、インフルエンザがもっとはやっているようです。楽しい冬休みまであと少し！ひとりひとりが気を付けて予防できるといいですね。

カイロの使い方に注意



使うとぽかぽか暖くなるカイロ。寒い冬の大きな味方ですが、やけどをする危険も。使い方は必ず守りましよう。



✕ 貼ったまま寝ない



✕ 肌に直接貼らない



✕ 熱くなったら体から離す

カイロや湯たんぽなど、じんわり温かいと感じるくらいの温度のものでも、長い時間はだに触れ続けていると、やけどになってしまいます。これを『低温やけど』といいます。

“やけど”と聞いてみなさんがイメージするような「熱湯をかぶった！」とか「アイロンをさわってしまった！」などとはちがって、長い時間をかけてゆっくりダメージが広がっていくので、やけどになっていることに気づきにくいのです。低温やけども、重症になったり、あとが残りやすかったりするので、十分注意するようにしましょう。



生活リズムが崩れていませんか？



冬休みに入ると、いつもとはちがう時間の過ごし方になるので、生活リズムがぐずれやすくなります。そうならないためのポイントは、学校がなくても、いつもと同じ時間にねて起きること！

保健委員会で『せいかつリズムカレンダー』を作ったので、色ぬりをしながら、よい生活リズムで過ごせるようにがんばりましよう！できたカレンダーは始業式の日担任の先生に提出ましよう。