

芦屋市立朝日ヶ丘小学校 保健室

寒くても外で元気に遊ぼう! ③

《じどうのみなさんへ》

あけましておめでとうございます。冬休みは、元気に過ごせましたか。1月の生活のめあては、「寒さに負けない体をつくろう」です。寒さに負けず3学期も元気に過ごしましょう。

スイッチ! 冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？

冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ/①

早起き



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ/②

朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ/③

運動



寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

◎使い捨てカイロを使う時は…

寒いときは、カイロを使いますね。

カイロは低温やけどの危険があるので正しい使い方を知って、上手に使ってくださいね。

直接はらない。

はったまま寝ない。



低温やけどって何？

熱 湯など熱いものに触れたときのやけどと違い、44～60℃とあまり熱くないものに長時間触れることによって起こるやけどのことです。

「温度が低いなら大丈夫」と考える人がいるかもしれませんが、そんなことはありません。温度が低いいため、気付かないうちに、皮膚の深い部分まで熱が伝わり重度のやけどになってしまいます。

これを使うときは注意!

- カイロ
- 湯たんぽ
- ホットカーペット
- こたつ



ときどき姿勢や貼る場所を変えたりして、長時間同じ場所に密着させないようにしましょう。

低温やけどをしてしまったら

1. すぐに流水でしっかり冷やす
2. やけどに触れないようにする
3. 病院を受診する



インフルエンザ

風邪

の違いは？



	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱 (38℃以上)	通常は微熱 (37~38℃)
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、 関節痛、筋肉痛、 全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、 鼻水、頭痛 など
症状の進行	急激	ゆっくり



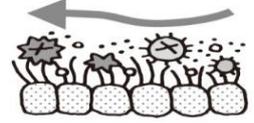
自分でできる予防法

規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、ウイルスが過ごしにくい環境を作りましょう。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れずに。インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。

「寒いから風邪をひく」はホント？

とっても寒い南極では、ほとんど風邪をひかないと言われます。寒さだけでは風邪をひかないのです。

風邪の原因はウイルスや細菌。これらの病原菌が私たちの体に入ってきて、口から肺までの間にある粘膜がつかまえ、線毛という器官で外に追い出してくれています。



しかし、線毛には天敵があります。それは「乾燥」。乾燥すると病原菌をとらえるための粘液が減ってしまいます。また、空気が乾燥するとくしゃみやせきをしたとき、病原菌を乗せた飛沫が飛び散りやすくなります。つまり、冬は病原菌が体にたくさん入ってくるのに、線毛の働きは弱くなってしまいます。

空気が乾燥する冬。水分補給も加湿も忘れずに。



<保護者の皆様へ>

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひ致します。

<スポーツ振興センター災害給付申請手続きのお知らせ>

過去2年以内に学校管理下のもとで起きたけがにおいて病院を受診した場合は、スポーツ振興センターより災害給付金があります。給付決定まで2~3か月ほどかかりますので、特に6年生のお子さまでまだ申請していないものがあれば、お早めにご申請ください。

<保健室での貸し出しについて>

保健室では、子どもたちが清潔に過ごせるように衣類の貸し出しを行っています。

- ①ご自宅で洗濯し名前を添えてご返却ください。
- ②下着(パンツ)は衛生上、新しいものを貸し出しています。貸し出した物と同じサイズの新しい下着をご返却ください。
- ③下着以外には、「ほけんしつ」または「ほ」と記載しています。ご自宅で発見されましたらご返却ください。現在、体操服が返却されていない状況です。ご協力をお願い致します。

<衣類の寄付についてお願い>

貸し出し用の洋服が不足しています。ご家庭に以下の不要な洋服がありましたら、寄付をよろしくお願ひ致します。

- 110 cmまたは 150 cmの洋服
- 男の子の洋服全般(ズボン、シャツ、靴下 等)
- 男女の冬服