

ほけんだより

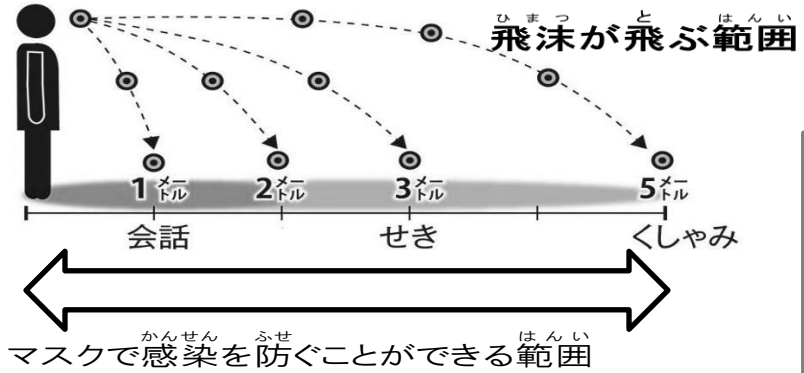


やほたしやうがっこう
八幡小学校
ほけんしつ
保健室
れいわねん がつ
令和5年 12月



もうすぐ冬休みです。冬休みはクリスマス、お正月と楽しい行事がつづきますが、今年もまだまだ新型コロナウイルス感染症への予防対策をしながらの冬休みになりそうです。
また八幡小でも秋に流行したインフルエンザも心配です。どちらも感染症予防には「手洗い」「かん気」「マスク」が基本ですので、引き続き気をつけましょう。

飛沫感染を予防するためにマスクが必要



人が多いところでは、不織マスクが望ましい

かぜが引き起こすほかの病気

かぜは万病のもと。きちんとなおさないといろいろな病気を引き起こします。



肺炎や髄膜炎

呼吸器や脳を守る膜に炎症がおきる、危険な病気です。



中耳炎

鼻やのどの炎症が耳に伝わってこまかくが炎症を起こします。



結膜炎

かぜのウイルスが目について、結膜炎を起こすことがあります。



副鼻腔炎

かぜのあと、鼻に炎症が残り、そのまま副鼻腔まで炎症が広がる可能性があります。

冬休み、こんなことに気をつけよう。

イベントが盛りだくさんの冬休み。元気で楽しめるように、健康には気をつけて

ふ 服装には気をつけて

下着を着て、重ね着をするとあたたかいよ



ゆ ゆっくり入浴しよう

湯ぶねにゆっくりつかって、湯ざめをしないように



や 休みでもやっぱり三食

朝ねぼうせずに朝ごはんを毎日食べよう



す すいみんはたっぷり

夜ふかしが続かないようにしよう



み みんな元気な顔で3学期に会いましょう

3学期に会いましょう



こんなことで低温やけど

低温やけどとは、心地よいと感じる温度（40℃～50℃ぐらい）のものに、長時間皮膚が当たっていることでおこる「やけど」のことです。（湯たんぽ、使い捨てカイロ、電気毛布）

<p>布団の中に入れてそのまま寝るのは、危険なことがあります。布団が温まったら、寝る前に布団から出しましょう。</p>	<p>同じ体の部位に密着させたままにしておくと、その部分がやけどする場合があります。熱さを感じたら、すぐに外しておきましょう。（貼るカイロに特に注意）</p>	<p>体をくるんだような状態で、使用しないようにしましょう。使用する場合は、設定温度を低くするとか、寝る前に電源切るなど工夫しましょう。</p>