

ほけんだより



【家庭数配布】

令和5年1月12日
練馬区立練馬小学校
保健室

あたら いちねん はじ ことし けんこう き つ す
新しい一年が始まりました。今年も健康に気を付けて過ごしましょう。
がつ はい さむ ほんばん しんがた
1月に入り、いよいよ寒さも本番となりました。新型コロナウイルス
かんせんしょう
感染症だけでなく、インフルエンザも流行しています。免疫の働きを
めんえき はたら
高めて、元気に乗り切りましょう。

こんしゅう しんちよう たいじゅう はか せいちよう きろく くぼ
今週は、身長と体重を測ります。成長の記録を配りますので、
うち ひと み
お家の人と見てください。

きそくただい せいじくしゅうかん
規則正しい生活習慣で



しょうがつきぶん
お正月気分は
ぬだ
抜け出せましたか？

しょくじ うんどう
食事・すいみん・運動

きそくただい せいじく
規則正しい生活に

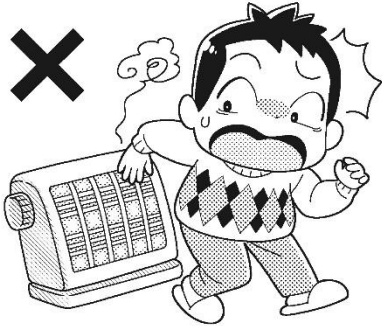
きか
切り替えよう！



寒い季節に気をつけたい「やけど」

寒い季節は、暖ぼう器具などを使ってやけどをすることがあります。使い切りカイロや電気カーペットのようにあまり温度が高くないものであっても、使い方を誤ると「低温やけど」をすることがあるので、注意しましょう。

やけどに注意!!



「低温やけど」

体温より少し高い温度のものが、長時間ふれ続けることで起こるやけど

使い切りカイロ



はだに直接はらない

電気カーペット



長時間同じ場所を温め続けない

やけどをしてしまったら

- すぐに水道の水で冷やし、その後病院へ行きましょう。
- 続けて冷やす時間は、10分以内になります。冷しゃくジェル
- シートや冷しゃくスプレーは、効果がありません。



© 少年写真新聞社 2023

水分補給でカゼ予防



はつつい水分補給を忘れがち。

でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがピシッと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまう。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。



冬も水分補給を忘れず、しっかりカゼ予防をしましょう。



今年も
よろしく
お願いします

