

# ほけんだより



令和5年1月13日(金)

練馬区立大泉東小学校

校長 垣崎 晃

養護教諭 堀井 美穂

## 1月の保健目標「部屋の空気を入れ替えよう」

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひいたします。年末年始は、比較的暖かかったです。みなさんどんな冬休みを送りましたか？体調を崩した人はいませんか？新型コロナウイルス感染症とインフルエンザが同時に流行しそうな予報もありましたが、本校ではインフルエンザは大きな感染とはなっていません。しかし、同時感染の可能性もあるので、注意して生活しましょう。

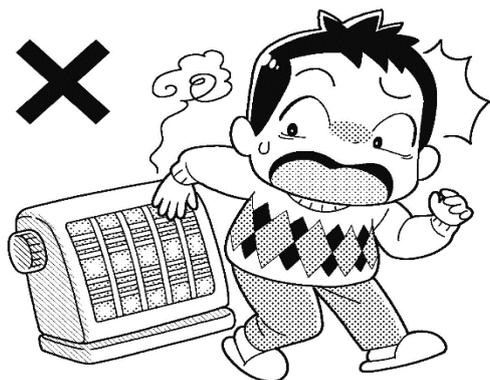
空気が乾燥しています。空気が乾燥していると空気中のウイルスも増えてきます。適度な加湿と換気を心がけましょう。また、意外と知られていないのが乾燥による脱水症です。水分の補給を忘れずにしましょう。また、手洗いやアルコールなどを使っているせいか手荒れで来室する人もいます。お肌の乾燥にも気を付けましょう。

1月11日から13日に3学期の身体測定を行いました。1年間でのどのくらい伸びたか、増えたかを測りました。1年の成長をおうちの人と確認してください。

## 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分以内にします。冷きやくジェル
- シートや冷きやくスプレーは、効果がありません。

