



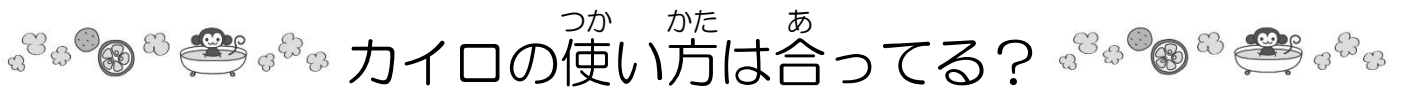
令和5年12月4日  
練馬区立泉新小学校  
校長 宮崎 晴美  
保健室 小川 奈緒子

だんだんと日が落ちる時間が早くなり、本格的に冬のおとずれを感じます。寒い冬はこたつやカイロでぬくぬくと過ごしたいですね。しかし、正しい使い方をしないとやけどになってしまうことがあります。正しく使って安全に温まり、寒い冬を乗り越えていきましょう！



冬の健康安全に

気をつけよう



さむい冬に使いたくなるカイロやストーブ。特にカイロは温まりがはやく、使う人もたくさんいると思います。そんなカイロを、みなさんは正しく使うことができますか？正しい使い方をしないとやけどになってしまうおそれがあります。やけどに注意しながら、正しく安全に使いましょう。

肌に直接はらない

はったまま寝ない

熱くなったらはずす



低温やけどに気をつけよう！

低温やけど・・・熱湯などの熱いものにさわった時のやけどとはちがい、

あまり熱くないものを長時間さわっていることによって起こるやけどのこと

○「温度が低いから大丈夫！」なんてそんなことはありません。温度が低いからこそ、気づかないうちに皮の深い部分まで熱が伝わり、やけどになってしまいます。

○もしも低温やけどをしてしまったら、すぐに水で冷やしましょう。

12月22日は「冬至」です。冬至は1年で最も日が短い日のことです。  
 この日にお風呂にゆずを浮かべたゆず湯に入ると、風邪を引かずに冬を越せるといわれています。  
 ぜひゆず湯に入って、元気に寒い冬を乗り越えましょう！



### 3つの首を温めよう！

首や手首、足首には太い血管や体全体をめぐる血管が集中しています。血流が多いところを温めることで、効率よく、また体全体をぽかぽかにすることができます。



カゼに負けない！ あいうえお

冬はカゼをひきやすい季節。元気に過ごすためにも、生活してくださいね。来年も元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

- あ** たためる時は運動で体の中から
- い** えに帰ったら石けんで手を洗おう
- う** イルスはこまめな換気で追い出して
- え** いろいろバランス心がけた食事です。丈夫な体作り
- お** やすみなさい。早めに眠って疲れをとろう

保護者の皆様へ

今年も学校保健活動についてのご理解・ご協力ありがとうございました。9月末頃から10月頃にかけて本校ではインフルエンザの流行が見られましたが、保護者の方のご協力もあり、現在は流行はおさまっています。しかし、まだまだインフルエンザの感染拡大が予想されています。こまめな手洗い・マスクの正しい着用について、ご家庭でも改めて確認をよろしくお願いいたします。来年も、児童のみなさまが安全・安心に過ごすことができるよう、サポートしていきたいと思っておりますので、ご協力よろしくお願いいたします。