

ほけんだより 12月

令和5年12月1日
明戸小学校保健室

いよいよ2学期も最後の月となりました。運動会や持久走大会、校外学習や修学旅行など多くの行事があり忙しい2学期でしたが、どの行事も大きな怪我無く終えることができました。



そして、2023年も終わりになります。寒さに加え、空気が乾燥する時期ですが、いい1年の締めくくりができるように体調を整え、元気に過ごしましょう。

やけどに注意!

寒い日が増え、カイロやストーブなどを使用する機会が増えます。安全に使用すると、温かく便利なものですが、やけどの危険性もあります。

低温やけど

低温やけどは温かいものに長時間触れることで起こります。長時間の使用をさけたり、直接肌に当たらないような工夫をしましょう。特に寝ているときは、皮膚の感覚が鈍くなり、熱さや痛みを感じにくくなるため注意が必要です。

低温やけどの原因となりやすい暖房



カイロ

直接からだにあてるのではなく、衣類の上から当てましょう。



湯たんぽ

タオルやカバーなどでくるみ、使用しましょう。



こたつ

使用したまま眠らないようにしましょう。タイマー機能があれば活用しましょう。



ストーブ

近くで当たらないようにしましょう。また、ある程度温まったら一度切りましょう。

やけどの応急処置

すぐに水道の水など、きれいな流水で冷やします。

→冷やすことで痛みが

和らぐだけでなく、悪化することを防ぎ、治りを早くします。



服を着ている場合は、脱いだり、まくったりせずに服ごと冷やします。

→無理に衣服を脱がそうと

すると、やけどした部分の

皮膚も一緒にはがれてしまい

治りが遅くなってしまいます。



○手洗い、うがい

こまめな手洗い・うがいが感染症予防の基本です。特に外から帰ってきたとき、食事の前は、必ず行いましょう。手洗いは30秒、うがいは15秒×3回が目安です。

正しい手洗い

①手のひら



②手のこう



③指先



④指の間



⑤親指



⑥手首



正しいうがい

①ブクブクうがい



口の中の汚れを取るために強めにうがいをする。

②ガラガラうがい



上を向いてのどの奥まで届くように15秒程度うがいをする。

③ガラガラうがい



2回目と同様にうがいをする。

○マスク

マスクの着用は基本的には個人の自由です。しかし、咳がでるときは周りの人にうつさないようにマスクをつけることがエチケットです。

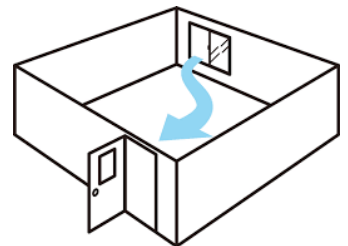
せっかくマスクをつけていても鼻がでている人を見かけます。

鼻からあごまでをしっかりと覆いましょう。



○換気

空気の入れ替えをしない場合、ウイルスが空気中をただよい、感染のリスクが高くなってしまいます。対角線上にある2つの窓を開けると空気の通り道ができ、効果的に換気ができます。



寒い季節の換気の工夫

部屋の温度が下がらないように、暖房器具を使いましょう！



窓を少しだけずっと開ければなしにしておくと、室温が変わりにくいです！



かんきせんを使うと、急げきに室温を下げることなく換気ができます！



暖房器具の近くの窓を開けると、冷たい空気がすぐあたためられるます！

