



令和4年 12月1日  
大村市立富の原小学校  
12月号 ほけんしつ

12月はいよいよ寒さが本番をむかえます。最近さいきんは、熱ねつや吐き気はげ、風邪かぜ症状しょうじょうで早退そうたい・欠席けっせきをする人ひとが増ふえています。これから新しん型がたコロナウイルスくわに加え、インフルエンザかんせんせいや感染性胃腸炎いちようえんの流行りゅうこうも心配しんぱいな季節きせつになりますので、今いままでも行おこなっていた基本きほん的な感染症対策かんせんしょうたいさく「手洗い」「うがい」「規則正しい生活きそくただ」をしっかりと行おこなうようにしましょう。そして、朝あさから体調たいちようが悪い時には、無理むりをせず、自宅じたくでゆっくり休やすむようにしてください。

## 寒い冬を元気にすごすためには??

冬になると、体調をくずしやすくなるのは…

### ①ウイルスとたたかう力(免疫力)が弱くなるから!

- 寒さで体温たいおんが下さがることで、かぜなどにかかりやすくなる。
- 体温が1度下さがると、免疫力めんえきりょくは30%低下ていかするといわれている。



#### ～体温をあげて、免疫力をアップ～

- ◎お風呂につかって温あたまる。
- ◎運動うんどうをして、体からだをうごかす。
- ◎温かい飲み物あたたや食べ物の た もの たを食べる。



### ②ウイルスが増えやすい環境だから!

- 気温きおんが低い。
- 寒さむくて空気くうき中の水分すいぶんが少すくなくなり、空気くうきが乾燥かんそうする。



#### ～体の中に入れてくるウイルスをへらそう～

- ◎ぬれたタオルなどを干ほして、部屋へやを加湿かしつする。
- ◎空気くうきの入れかえをする。
- ◎マスクくちをして、口くちや喉のどが乾燥かんそうするのを防ふせぐ。

◎そのほかにも、歯みがきをすることで口の中くち なかでは細菌きんが増えるのを防ふせぐことができます。食事しょくじのあとには、きれいに歯はをみがきましょう。



かぜのひきははじめには、「のどが痛い」「はな水みずがでる」「さむけがする」「げりになる」「体からだがだるい」などのサインがあります。これらの症状しょうじょうを感じたら、それ以上いじょう悪化あつかしないように安静あんせいを心がけ、続つづくようであれば病院受診びょういんじゆしんをしましょう。

### <保護者の方へ>

最近さいきんマスクわすを忘れたり、マスクをなくしたりする人ひとが多いようです。予備よびのマスクをランドセルすうまいいに数枚入れておくなど、ご家庭かていでも準備じゆんびをよろしくお願ねがいいたします。

裏面もお読みください。

# ふゆ 冬のトラブルに気をつけよう

## < 注意したい暖房器具の使い方 >



### トラブルその1: 低温やけど

こたつや電気ストーブなど、心地のよい温度でも、長い時間同じ場所に当て続けていると、やけどをすることがあります。使いすてのカイロや湯たんぽにも注意が必要です。

### トラブルその2: かぜ



こたつの中が温かくて、ついついウトウト…。気がついたら、ねむってしまっているという人もいるのではないのでしょうか？こたつでは、主に下半身を温めていますが、その間上半身は外にでているため、上半身と下半身で温度差がでてしまいます。その結果、体温を上手にコントロールすることができずにかぜをひいてしまうことがあります。ねるときには、布団でねるようにしましょう。

## < 「しもやけ」「あかぎれ」に注意！！ >

**しもやけ:** 寒さによって手足の血液の流れが悪くなることで、指先や足先が赤くなる・腫れる・痛くなる・かゆみができるなどの症状がでること。

**あかぎれ:** 寒さや空気の乾燥によって、皮膚の表面の油分や水分が失われ、皮膚がかさついて赤くなったり、ひびが割れて血がでたり痛みがでたりすること。



「しもやけ」や「あかぎれ」にならないように、予防をしましょう！

- ① 手や足などを冷やさない。
- ② 部屋の乾燥をふせぐ。
- ③ 症状がある人は、保湿クリームなどでしっかりと保湿をする。



## < けがに注意！！ >

冬になると、寒くて手をポケットの中に入れていたり、洋服でかくす人がいます。手を出していないと、転んだときに手をつくことができず、顔や頭から地面にぶつけて、大きなけがをしてしまうことがあります。とても危ないので、寒くても手はポケットに入れず、出しておきましょう。また、登下校時に寒さが厳しいときには、手ぶくろをはめるようにしましょう。