

# ほけんだより

## ふゆやす とう 冬休み号

れいわ ねん がつ にち  
令和4年12月22日

か ましり ついなつきにししょうがっこう  
嘉麻市立稲築西小学校

ほけんしつ  
保健室



### ふゆやす げんき す 冬休みも元気に過ごそう!!

もうすぐ冬休みですね。楽しい反面、「新型コロナウイルス感染症」や「インフルエンザ」が心配ですね・・・この時期は、空気が乾燥して病気に感染しやすい状況です。自分でできる予防をして、冬休みを過ごしましょう!!

びょうき 病気を  
よぼう 予防するために

<p><b>十分な睡眠</b></p> <p>はやく ね じゅうぶん からだ やす 早めに寝て、十分に体を休めましょう。</p>	<p><b>十分な栄養</b></p> <p>なるべく好き嫌いをせず、バランスの良い食事をとりましょう。</p>
<p><b>うがい・手洗い</b></p> <p>うがい・手洗いをしっかり行って、体の中に病原体を入れないようにしましょう。</p>	<p><b>換気と保湿</b></p> <p>こまめに換気をしましょう。また、室内では加湿器などを使って湿度を保ちましょう。</p>

**人ごみを避ける**

インフルエンザが流行している時期は、できるだけ人ごみを避けましょう。

**低温やけどに注意**

低温やけどは、熱さを感じない程度(40~60度)の熱に、皮膚が長時間触れていることで起こります。皮膚の表面にやけどの症状が出始めたときには、既に深い部分まで進行していることが多く、治療には時間がかかります。暖房器具は正しく使い、長時間同じ部分を温め続けないようにしましょう。

~低温やけどを起こしやすい暖房器具~

ストーブ      ホットカーペット      湯たんぽ など



寒いからといって、家の中でダラダラすごしていると、逆に体の調子も悪くなってしまいます。寒くて、布団の中から出るのがつらい季節ですが、規則正しい生活をして、冬休みも元気に過ごしましょう!

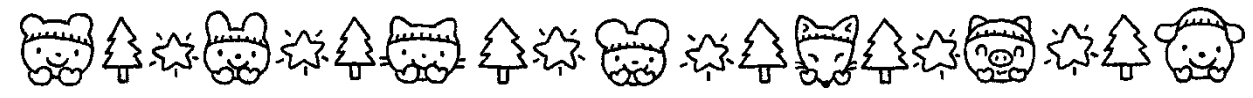
#### ① 冬休みも、「はやね・はやおき・あさごはん!」

冬休み中も、寝る時間と、起きる時間を決めて、毎日朝ごはんを食べましょう。



#### ② 外で元気に遊ぼう!

外で遊んで体を動かすと、自律神経の働きが活発になり、免疫力がアップすると言われています。家の中で、ゲームばかりせず、外に出て、太陽の光をあびましょう。夜ぐっすり眠れますよ。



## ★ 7つのまちがい ★

まちがいは、7つあります! 見つけられるかな?

