

ほけんだより

冬休み号

上尾市立平方小学校
令和7年12月24日(水)
保健室 NO. 6



☆ 冬休み 健康 生活力レンダー ☆

げんき
元気にすごそう!



私たちの住む埼玉県は穏やかな日が続いていますが、日本の北部地域では地震や寒波があり不安な気持ちをかかえていることでしょう。私たちも災害に備えておくとよいと感じます。

明日から冬休みに入ります。冬休みになったからといって気をゆるめずに、自分自身で体調管理をするようにしましょう。冬休みも「ルール」と「マナー」を守って行動し、ケガ予防と感染症予防に努め、体と心の健康リズムが乱れないようにしましょう。今の「成長期」を大切に過ごし、未来の自分をつくりあげましょう!



☆ 冬の「こたつむり」注意報 ☆

トラブル その1 低温やけど

長い時間あたっていると、低温でも重いやけどになるおそれがあります。



トラブル その2 かぜ

いねむりはNG。ねている間に汗をかき、体が冷えてしまうことも。



トラブル その3 生活のみだれ

おやつ、ネット、ゲーム…運動がそくや食べすぎに気をつけましょう。



低温やけどに注意して!

あたたかくて心地よいと感じる温度でも、長時間さわっているとやけどをしてしまうことがあります。これを「低温やけど」といいます。低温やけどをおこしやすいものは、使い捨てカイロや湯たんぽ、電気カーペット、電気毛布などです。使うときには注意してください。

- ・からだの同じ場所に長時間ふれないようにする。
- ・直接ふれないよう、間に何かはさんだり、カバーをしたりする。
- ・熱いと感じたら、すぐ使用をやめる。
- ・使用したまま眠らないようにする。



☆ 冬休みも健康第一! ☆

冬休みも健康にすごすために

「早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち」の生活リズム



こまめに手洗い・水分補給で感染症予防



ゴロゴロせずに、お手伝いをがんばろう

「自分の健康」は、自分で守ろうね☆

1日3食、栄養バランスのとれた食事



テレビの見過ぎ・ゲームのやりすぎに注意

ほどほどに

じょうずに着ようね

☆ 寒い季節を あたたかく過ごすために ☆

私たちが身に着ける衣服には、寒さから体を守る働きがあります。さらに「重ね着」をすることで、冬の屋外でもあたたかく過ごせるとともに、気温の変化や状況に合わせてめいだり着たりできるため、どんな場所でも心地よく過ごせます。

\\ 衣服の主な役割を知ろう //

衣服にはそれぞれ役割があり、清潔を保ったり、寒さから体を守ったりします。

下着



体から出るあせやよごれを吸収して、皮ふを清潔に保ち、保温効果を高めます。

シャツ(ボタンつきシャツ・長そでシャツ)



冷たい風や空気が、外部の刺激からはだを守り、寒さをやわらげます。

トレーナー・セーター・カーディガン



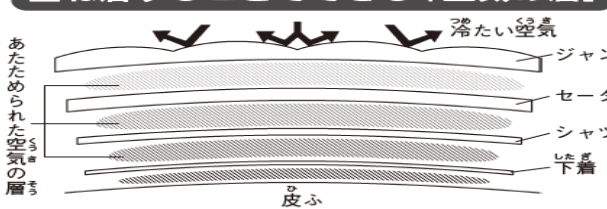
体温であたためられた空気を、衣服の内側にたくさんためておくことができます。

ウィンドブレーカー・ジャンパー・コート



あたたかさをにがさず、外側からの冷たい空気が衣服の中に入るのを防ぎます。

かさねることでできる「空気の層」



衣服と衣服の間にある空気の層が、体温によってあたためられると、「あたたかい」と感じます。重ね着すると、あたためられた空気の層がいくつもでき、さらに外側から冷たい空気が入るのを防いで、衣服の内側のあたたかさを保ってくれます。