

ほけんだより 12月

令和6年12月24日
宇奈月小学校
保健室

早いもので2学期ももう終わり、明日から冬休みです。子供たちと話をしていると、「〇〇をして過ごそう」「〇〇に行くよ」とウキウキしている気分が伝わってきます。そんな楽しみなことがいっぱいな冬休み。かぜを引かず、元気に過ごしてほしいと思います。

寒い冬を元気に過ごそう

保健委員会で、寒い冬を元気に過ごすためにはどうしたらよいかを考え、保健室前の掲示物を作成しました。子供たちは、かぜ予防や学校の中でのけが等、様々な視点から冬の時期の健康について考えていました。保健室前を通った子供たちも興味深く見ており、冬休み中も意識して生活してほしいと思います。



冬でも手を洗おう!!
冬になって寒くなってきたとしても手を洗おう!!
そして、茶が冷たいからといって、手を洗わなから、かぜをひいたりしてしまわないで、冬でも若けんできがり手を洗おう!!



冬になると、寒くてついポケットに手を入れてしまう人が多いのではないだろうか。ですが、もし、転んでしまった時顔からついてしまい、ケガをしてしまいます。なので、安全のためにポケットに手を入れるのをやめよう。



雪が降ったら、つらさや屋根等に気をつけよう!!
あまり屋根には近づかないようにしましょう!!

寒い時期はしもやけにも注意! ~しもやけの予防方法~

①寒さを防いで暖かくする
外に出る時は、手袋やマフラー、帽子等を身に付け、冷たい空気から身を守りましょう。

②湿気や汗に注意
手袋や靴下の中で汗をかいたままにすると、かえて体が冷えてしまいます。汗はこまめに拭くようにしましょう。

③手洗いの後は、ハンカチやタオルで拭く
手を洗った後、皮膚がしめったままの状態が続くと、手や指先が冷えてしまいます。ハンカチやタオルできちんと手を拭きましょう。

④保湿クリーム等を塗る
しもやけになりやすいところ(顔や手足等)は皮膚が乾燥しないように、保湿クリーム等を塗りましょう。