

すこやか通信

令和6年12月 広畑小学校 保健室



いよいよ2024年もあと少しとなりました。クリスマスに冬休みと、お楽しみがいっぱいの月です。しかし、感染症がはやる時期でもあるため、体調管理には十分に気を配っていきましょう。

衣服の着方をくふうしよう

体温調節しよう



服装で

体が冷えてしまうと、免疫力が下がり風邪をひきやすくなったり、血流が悪くなるため、臓器がうまく働かなくなり、頭痛や下痢・便秘、生理痛など様々な不調が現れたりします。そのため、「冷えは万病のもと」といわれています。

体を冷やさないために、衣服の着方をくふうしましょう。

「3つの首」をふさごう

首・手首・足首の3つの首には、太い血管が集中しているため、外気の影響をとっても受けやすくなっています。これらの部分を温めると、全身がぽかぽかとしてきます。



重ね着をしよう

重ね着をすると服と服の間に温かい空気の層ができるため、保温効果が高まります。また、重ね着をしていると、寒暖差に対応できるため、1枚羽織れるものがあると安心です。

カイロの 使い方に注意

ぽかぽかと暖くなるカイロは、寒い冬の大きな味方ですが、やけどする危険もあります。使い方は必ず守りましょう。



× 貼ったまま寝ない



× 熱くなったら体から離す



× 肌に直接貼らない



予防策は事前に検討

帰省中の子どもの事故

年末年始はお子さんを連れて帰省するというご家庭も多いと思います。子どもたちは好奇心旺盛。いつもと違う環境で思わぬ事故が起こることも。

★ 電車の中で
ドアの戸袋に
腕を巻き込まれた

★ ストーブの上に
手をついて
やけどした

★ 親戚の吸っていた
タバコの吸い殻を
誤飲した

★ アレルギーのある
食品を食べて
しまった

周りの大人が目を見守ることはもちろん、事前に帰省先の方々と相談して、子どもの手の届く範囲に危険なものは置かないなどの予防策をとるのも大切です。楽しい時間が過ごせるよう、環境を整えてあげてください。

