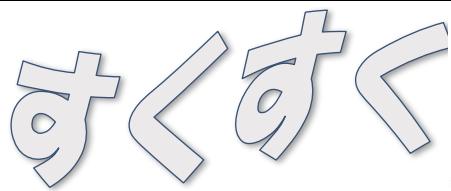


ほけんだより



発行
令和7年11月7日
曾我小学校
保健室

寒さも増し、体調をこわしやすい季節になってきました。曾我小学校の中でも鼻水が出ていたり、咳をしていたりする児童の姿を目にするようになってきました。

感染症もはやり始める時期です。早めに寝ることで体力の回復に努めるようお願いいたします。

感染症予防は手洗いうがいをしっかりしよう！

先日、中休みに外から帰ったあと手を洗っているか尋ねたところ、半数以上の児童が手を洗わずに授業に参加していることがわかりました。また、手を洗っている児童のなかにも、ハンカチを持っていない人が多くいました。

インフルエンザやノロウイルスなどの感染症を防ぐためにも、正しい手洗いを行うことは大切です。外から帰ってきたあと、トイレに行ったあと、食事の前には、必ず手を洗う習慣をつけ、洗った手は必ず清潔なタオルやハンカチで拭くようにご家庭でも声かけをお願いします、清潔に過ごす習慣を身につけましょう。

ハンカチをポケットに入れておきましょう。



低温やけどに注意しよう！

冬場になると大活躍する使い捨てカイロや湯たんぽ。寒くなってきて、使っている人も多いのではないかと思います。これらをあまり熱くないからといって皮膚に近いところにずっとおいておくと、『低温やけど』というやけどをする危険性があります。低温やけどをしないためにも長時間同じ場所を温め続けないようし、皮膚に直接当たらないようにして使い捨てカイロや湯たんぽの使い方に気をつけましょう。

低温やけどは長い時間をかけてゆっくりと皮膚の深いところまで壊していきます。あまり痛くなくても治るまで時間がかかる場合もありますので、病院を受診することをお勧めします。

からだを温め、スイッチON



平熱が35度台といった「低体温」の人気が増えています。そうではない人も、寒い冬は体温が低くなりがち。

●低体温だと…頭痛やダルさなど、「なんか調子悪いな…」の原因に。免疫力が落ちて、病氣にかかりやすく、治りにくくなることも。また、血行が悪くなって脳に栄養が十分届かず、勉強にも影響が…。

●体温を上げるために

- ・ショウガ入りのスープなど、からだを温めるものを（特に朝ごはん！）
- ・ストレッチ（血行が良くなります）
- ・うす若は厳禁！（おしゃれよりも温かさ重視で）



「ぐっすり」の秘訣は体温に

赤ちゃんが眠くなると、手足がホカホカしてくるのを知っていますか？

人の体温は一日中同じではありません。体内時計に合わせて、昼間活動しているときは高く、夜は自然と低くなります。眠りに入る前、手足の温度が上るのは、熱を外に逃がして、からだの中の温度を下げるため。



体温が下がるにつれて眠くなり、深い睡眠が訪れます。

眠りが浅い人は体温調整の見直しを

- ・電気毛布を朝までつけていませんか？
- ・部屋の暖房は強すぎませんか？
- ・寝る直前に熱いお風呂に入つていませんか？

