

# ほけんだよん 12月

中央小学校  
ほけん室



あつという間に時は過ぎ、気がつけばもう12月ですね。

2024年も元気いっぱい、笑顔いっぱいな姿をたくさん見ることができました。

これから急に気温が下がり、風邪を引きやすい時期になるので体調管理には気をつけてくださいね。

## 冬はケガもしやすい!?

### 筋肉が硬くなる

寒いと筋肉が縮まって硬くなり、突然激しい運動をすると足がもつれたり転んだりしやすくなります。準備運動は入念に!



### ポケットに手を入れてしまう

手が冷たいからとポケットに入れたまま動くと、転んだときに手をつくことができず思わぬ大ケガにつながることも。



### 暖房器具などの使用

暖房器具でのやけども増える時期です。使い捨てカイロや湯たんぽなどを長時間同じ場所に当て続けると、低温やけどの危険も。



## 低温やけどって何?

**熱** 湯など熱いものに触れたときのやけどと違い、44~60℃とあまり熱くないものに長時間触れることによって起こるやけどのことです。「温度が低いなら大丈夫」と考える人がいるかもしれませんが、そんなことはありません。温度が低いと、気付かないうちに、皮膚の深い部分まで熱が伝わり重度のやけどになってしまいます。

これを使うときは注意!

- カイロ
- 湯たんぽ
- ホットカーペット
- こたつ



ときどき姿勢や貼る場所を変えたりして、長時間同じ場所に密着させないようにしましょう。

### 低温やけどをしてしまったら

1. すぐに流水でしっかり冷やす
2. やけどに触れないようにする
3. 病院を受診する



## 風邪に何度もかかるのはどうして?



病 気の中には、感染すると体を守る免疫という機能が病原菌の種類を覚え、次に体に入ってきたときにはガードできるようになる(二度とかならなくなる)ものもあります。

でも、風邪は何度もかかってしまいますね。これは、病原菌が少しずつ形を変えているから。免疫機能がせっかく病原菌を覚えても、形が変わるせいでガードしきれないのです。

でも、自分でできる予防方法があります。それは、病原菌を体内に入れないための、毎日の手洗い。ほとんどのウイルスはせっけんを使ったていねいな手洗いで洗い流せます。手を洗うとき、ちょっと水で指先をぬらすだけで終わっていませんか? ドキッとした人は、もっと良くするチャンス。自分で自分の体を守りましょう。



**カゼに負けない! あいうえお**

**あ** たためる時は運動で体の中から

**い** えに帰ったら石けんで手を洗おう

**え** いようバランス心がけた食事大丈夫な体作り

**う** こまめな換気で追い出して

**お** やすみなさい早めに眠って疲れをとろう

**冬** はカゼをひきやすい季節。元気に過ごすためには、この「あいうえお」を守って生活してくださいね。来年も元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

## 休みの日も



もうすぐ冬休みですね。クリスマス、大晦日、お正月などたくさんの行事があり、家族団らんの時間も大切にしたいですね。休みだからといって夜更かしせず、規則正しい生活をして充実した冬休みをすごしてくださいね。

