

ほけんだより



令和
7年度

いよいよ冬本番です。気温が下がると、かぜやインフルエンザなどの感染症がもっと広がりやすくなります。外から帰ったあとは手洗い・うがいを忘れずに、しっかり睡眠をとって体の抵抗力を高めましょう！元気に2学期を締めくくれるように、できる予防を続けていきましょう。



感染症注意報

自分も まわりも

10のアクション

ポイント1

手洗い

ウイルスを寄せ付けない

感染源になるウイルスなどは目に見えません。空気中に漂っていたり、気づかないうちに手についたりしています。換気で外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションを。

ポイント2

マスク

免疫力を高める

もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウイルスが体に入ってしまった外に追い出したりやつつたりしてくれます。

ポイント3

運動

うつらない・うつさない

他の人から感染するリスクを高める行動や、自分が感染してしまったときに人にうつす危険のある行動は避けましょう。

換気

部屋の2カ所を開けると

食事

栄養バランスに注意

睡眠

量も質も確保

運動

意識して体を動かす

密回避

人混みは避ける

咳エチケット

肘やハンカチでおさえる

検温

体調が悪いと思ったら

休養

無理しない



カイロのO*Wイズ



寒いとき、カイロを肌に直接ペタッと貼ってもいい。

○ ㊗ × ㊗ ?

カイロはとても温かくなるので、直接肌に貼るとやけどのように赤くなったり、水ぶくれができてたりすることがあります。長い時間そのままにしておくと、低温やけどになってしまいます。

カイロは必ず下着や服の上から貼るようにしましょう。



カイロは温かいから貼ったまま寝てもいい。

○ ㊗ × ㊗ ?

眠っているときは「熱さ」に気づけず、長時間カイロが同じ場所にあって、皮ふにダメージをあたえてしまいます。

どうしても寒くて寝づらいときは、布団の中を温めるために寝る前だけ使って、寝るときには外すようにしましょう。



カイロを使って「ちょっと熱いな」と思っても、そのまま我慢すればいい。

○ ㊗ × ㊗ ?

我慢していると、その場所にずっと熱があたりつづけて、低温やけどになってしまいます。

「熱い」と思ったら、それは体からのSOS。安全に使うコツは「我慢しない」ことです。カイロの位置をずらしたり、外したりして調節しましょう。



体が温かくなっていなくなったら、カイロが熱くてもすていい。

○ ㊗ × ㊗ ?

カイロは中で鉄の粉が空気にふれて化学反応を起こすことで温かくなっています。まだ温かい状態でゴミ箱に入れてしまうと、ほかのゴミに熱が伝わり、家事の原因になってしまいます。そのため、カイロを捨てるときは、必ず「冷たくなったこと」を確かめてからゴミ箱にいれましょう。