

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
過ごすための健康に



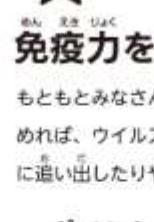
ポイント★1 ウイルスを寄せ付けない

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、手洗い洗い流すなどのアクションを。



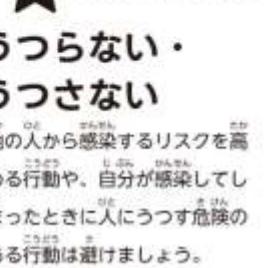
ポイント★2 免疫力を高める

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ても外に追い出したりやっつけたりしてくれます。

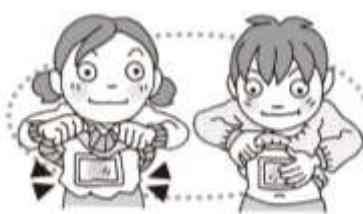


ポイント★3 うつらない・ うつさない

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。



カイロの〇*ワイヤーズ



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。

○ × ○ ?

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。

我慢していると、その場所にずっと熱があたり続けて、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。



カイロは温かいから貼ったまま寝てもいい。

○ × ○ ?



体が温かくなっているなら、カイロが熱くてもすてていい。

○ × ○ ?

眠っているときは「熱さ」に気づかず、長時間カイロが同じ場所にあたって、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、寝るときにはずすようにしましょう。

カイロは中で鉄の粉が空気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。