



1月のほけんだより

家庭数

令和5年1月11日
八潮市立八條北小学校
保健室 No.11

明けましておめでとうございます。冬休み中に、心と体を休めることはできましたか。新年を迎えました。一日も早く生活リズムを取り戻し、楽しい学校生活をスタートさせましょう。

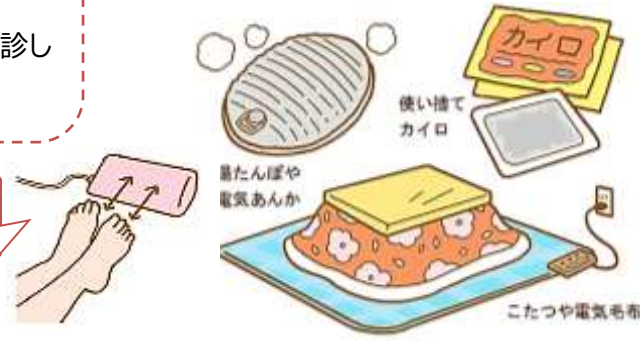
暖房も上手に利用しましょう

低温やけどに注意

触っていてあたたかく心地よいと感じる60度くらいの温度でも、1分間圧迫を続けるとやけどをします。これを「低温やけど」と言います。低温やけどは皮膚の表面はわずかなやけどに見えても、内部が壊死してしまうこともあります。そうすると治療に数か月もかかってしまいます。皮膚の腫れが長引くときは、念のため受診しましょう。

低温やけどを防ぐポイント

- ① 直接肌に当てない
- ② 当たっている場所を圧迫しない
- ③ 1か所に長時間当てない
- ④ 熱いと感じた時は、すぐに外す
- ⑤ 就寝時の使用の際は、注意する



離して使ってもだんだんと熱が伝わり、あたたかくなります。

換気を心がける

冬場はウイルスが活発になる時期です。30分に1回は窓やドアを開けて空気の入替えをしましょう。



湿度を保つ

冬は乾燥しやすい季節ですが、暖房を使うことでさらに部屋は乾燥します。加湿器がなくても、コップ1杯の水を近くに置いたり、洗濯物を干すことで部屋の湿度を保てます。



新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が懸念されています。感染症予防の観点からも換気や湿度を保つことはとても大切です。ウイルスが活発になりにくい環境を整えて感染症予防をしましょう。

今月の保健目標

「外で元気に遊ぼう」

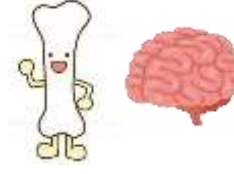
寒い日が続くことで、外に出て遊ぶのが億劫になり、室内でゲームばかりしてはいませんか。外遊びは室内遊びにはないメリットがたくさんあります。外で元気に遊び、寒さに負けない強い体づくりをしていきましょう。

外遊びのメリット

体力・運動能力が向上する



脳や体の発達を助ける



近視の予防



ストレスの軽減



外で気をつけること

けが

遊びに夢中になりすぎると、周りが見えにくくなり、けがをしやすくなります。学校では、周りが見えておらず、友達と衝突してしまったり、遊具にぶつかったりして保健室に来室する人がいます。遊ぶ時もよく周りを見て行動するようにしましょう。

凍結

気温の低い日の朝は、雪が降っていても、道路が凍結することがあります。特に、自転車は道路が凍結していると大きな事故につながりやすいです。道路が凍っていないかよく確認しましょう。



日没時間

冬は夏に比べて日没が早いです。薄暗くなると、事件や事故に巻き込まれやすくなります。家の人と帰りの時間をよく確認し、時間を守って行動しましょう。



1月の発育測定について

1月11日(水) 5・6年生

1月13日(金) ひまわり・3・4年生

1月16日(月) 1・2年生

髪の毛が長い人は、頭の高い位置で結ばないようご協力をお願いします。測定終了後は、健康カードを持ち帰ります。押印後、提出をお願いします。

