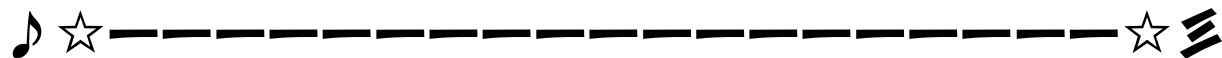




播磨西小学校保健室

日ごとに寒さが厳しくなり2学期も残りわずかになりました。こまめな手洗い・うがいを中心に、残り少ない2024年を元気に過ごしましょう。かぜとインフルエンザは同じような症状が出る事が多いです。「ちょっとしんどいかも」と思ったら、早めにお医者さんに診てもらおうことが大切です。



【12月保健行事】

12月3日（火） 「みんなで話そう看護の出前授業」 4年生 3校時

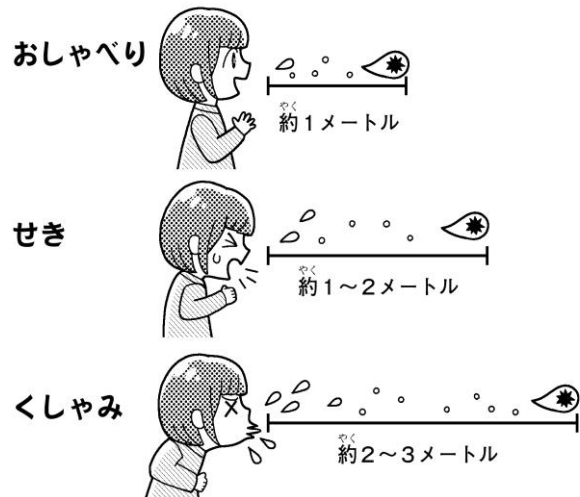
薬物乱用防止教室

6年生 6校時



“飛まつ”が飛ぶきよりを  
見てみよう

かぜやインフルエンザの原因となるウイルスをふくむ飛まつは、想像以上に遠くまで飛びます。



せきエチケットをしよう

マスクをしていない状態でくしゃみや咳をするとウイルスが遠くまで飛びます。

風邪をひいてくしゃみや咳がよく出るときは自分の体が弱っている状態が多いです。周りにうつさない、自分の風邪を悪化させないためにも人が多いところに行くときはマスクを付けることで予防にもつながります。

くしゃみや咳が出そうなときは口元を手で押さえるなどして、人に向かってしないように気を付けましょう。

☆もうすぐ冬休み☆



楽しいイベントが多い冬休み。でもよく寝て生活リズムを崩さないようにしましょう。

しっかり寝よう

適度な運動

寝る時間・起きる時間を一定にする

朝起きたら太陽の光を浴びる

寝る前にスマホやゲームをしない

イベントがたくさんある冬休み、ついつい楽しくていつもより寝るのが遅くなってしまった！そんな日もきっとあると思います。ハッと気が付いたとき生活のリズムを戻してあげましょう。

3学期のスタートを眠くて目が開いていない状態で迎えるのはもったいないです。休みの日だからと、学校がある日の起きる時間から大幅に遅くならないように気を付けましょう。

ゲームやスマホ、テレビの利用時間や利用時の姿勢も意識して過ごしてくださいね。



低温やけどに注意

低温やけどは、熱さを感じない程度（40～60度）の熱に、皮膚が長時間触れていることで起こります。皮膚の表面にやけどの症状がはじまったときには、既に深い部分まで進行していることが多く、治療には時間がかかります。暖房器具は正しく使い、長時間同じ部分を温め続けないようにしましょう。

～低温やけどを起こしやすい暖房器具～

