



ほげんだより

富田林市立富田林小学校 保健室 R4.12.

早いもので、今年も残すところ1ヶ月となりました。ぐっと寒くなり、インフルエンザや感染性胃腸炎がはやる時期です。元気にすごす

ために、手洗い・うがいがいなど、感染症対策をおこなひましょう。

さむい冬を元気にすごすために...

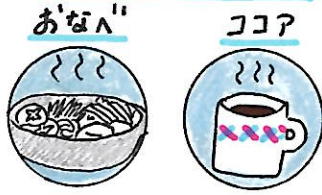


体が冷えると免疫力(ウイルスなど)から体を守る力が低下しています。そのため、寒い冬は体を冷やさないことが大切!

3つの首を温める



温かいごはんのみもの



正しい舌(べろのこ)の位置でカゼ予防

舌の先が歯にあっている人はいませんか? 舌の先の正しい位置は口の天井です。正しい位置に舌の先があつて上顎が温められて、鼻の中がしっとりうるおいます。そうすることで、鼻から入るウイルスを外に出してくれます。正しい位置に舌があると、たくさん出るようになりますので、むし歯予防にもなります。11月号にのせたあいうべ体操とあわせておこなってみてください。



冬はこんなことに気をつけて!

低温やけど



寒さしのぐための道具には、低温やけどの危険がひそんでいます。

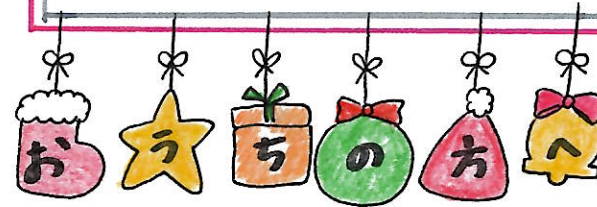
❗ 使い捨てカイロ、湯たんぽ、電気毛布などを長時間使わない

❗ こたつで寝ない(脱水になる可能性も。)

これはため!

ぼうつておく・冷えシートを見取る

痛みや熱さを感じにくいので、気づかないうちに皮膚の深いところまでやけどが進んでしまうことがあります。赤みがあるときは15~30分流水で冷やす、水ぶくれができていたら、病院を受診してください。



12月中にけんこうカードの用紙を持って帰ります。1学期にお渡しした台紙に見とりつけてください。体や心のことで気になることなどがあればご連絡ください。

い。

火事



空気が乾燥しているので、火事が起こりやすくなっています。

❗ ライターやマッチで遊ぶな

❗ ストブの近くにタオルや紙などを燃えやすいものを置かない

12月10日は

世界人権デー

人権とは、人間が人間らしく生きる権利と生まれながらに持つ権利のことです。

すべての人の命が守られ、社会のルールの中で楽しく過ごす権利があるということです。

毎年12月10日はその権利をしっかりと考え、守っていくと考える日です。

あなた自身を大切にできていますか? お友だちやおうちの人にいい言葉を書いていませんか? 「そんなつもりはなかった」ことで相手や深く傷つけることもありま。相手を思いやる心を忘れずに。

