



令和4年12月1日 志木第二小学校 ほけんしつ

いよいよ、厳しい寒さの季節がやってきました。空気がカラカラに乾いて、風邪・インフルエンザの流行や皮膚トラブルが増えてきます。乾燥対策として「加湿」がありますが、もうひとつ、「水分補給」も忘れずにしましょう。

水分補給も冷たいものではなくて、温かいものを飲むと、気持ちもリラックスできますよ。



### 低温やけどに気を付けて！

12月に入り、エアコンやヒーター、ストーブの他にもこたつや電気毛布、ホットカーペット、湯たんぽ、使い捨てカイロなどが活躍する季節です。

これらは火を使わずに温まることができて、安全に感じるかもしれませんが、落とし穴があります。熱くないと思っていても、長い時間体に直接当てたまにしていると、自分でも気付かないうちに重いやけどになってしまうことがあります。これを「低温やけど」といいます。

服やタオルの上から当てたり、タイマーをセットしたり・・・低温火傷にならないように上手に使えば寒さを乗り越えるのに強い味方になってくれそうです。



### クイズで覚える！冬の感染症予防

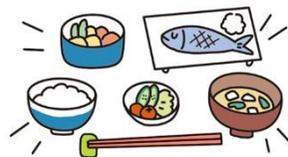
冬の感染症はあっという間に流行が広がることも多く、普段からの予防が欠かせない。しっかり頭に入っているか、改めてチェックしてみましょう。( )に当てはまる言葉を【キーワード】から選んでね！

①手を洗うときにはすみずみまで洗うことのほか、( )を使うこと、水を( )洗うこと、洗ったあとに水気をしっかり( )することも大切です。



②感染を広げないためには、( )を。せきやくしゃみ( )をとめることができます。

③しめきった部屋の( )はどんどん汚れていき、感染症の原因にもなります。1時間ごとに10分くらい窓やドアを開けて( )をしましょう。



④病気を予防し、早く治すために必要な、私たちの体の( )。十分な( )と( )、適度な( )はここでも大切になってきます。

⑤インフルエンザや( )による感染性胃腸炎と診断されると( )となります。欠席にはならないので、お家でゆっくりと休みましょう。



### 【キーワード】

出席停止 石けん 栄養 お湯 歯こう 氷水 流して  
入院 保つ マスク 換気 そうじ かぜ薬 空気 蒸気  
集中力 睡眠 甘いもの 運動 入浴 /ロウイルス ためて  
ふき取る かぜ 勉強 外出禁止 抵抗力 飛まつ