

保健だより



令和6年12月2日
足立区立伊興中学校 保健室

今年も、残すところあと一か月となりました。あっという間に1年が過ぎていきますね。何かやり残したことはありませんか？きっと各々、たくさんあると思います。今年のうちに来ることは今年のうちにより、すっきりとした気持ちで新年を迎えましょう。1・2年生は掃除がお勧めです。3年生は、勉強を頑張りましょう。この1年を、後悔のないよう終われるといいですね。

だから大切！ こまめな部屋の換気

「窓を開けて空気の入換え」をしないでいると…



二酸化炭素が増え、
頭が痛くなる



インフルエンザなどに
感染しやすくなる



いやなおいが部屋に
こもる



チリやホコリが
アレルギーの原因になる

換気・通風のポイントは



『2か所』を
『対角線』で



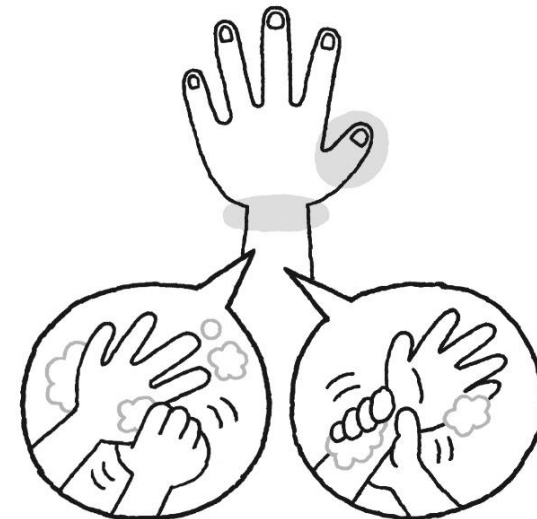
洗い残し多発！ 手洗い要注意ポイント

指先と爪の間



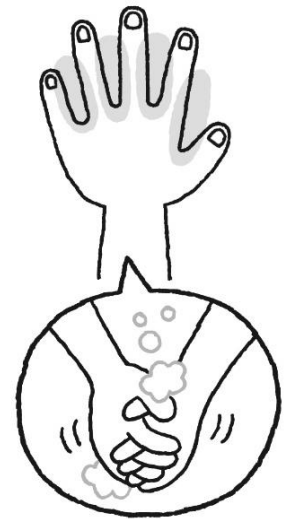
手のひらでこする

親指・手首



反対の手でねじる

指と指の間



こすり合わせる

からだの中から暖かく

毎日寒いですが、自分で体温を上げて暖くなる方法があります。

- ① 食事をする
- ② 運動する
- ③ 湯船につかる



物を食べると、その食べ物を消化したりからだに取り込んだりするために、胃や腸のはたらきが活発になり、熱がつくれます。運動も同じで、熱がつくれることで体温が上がります。また、湯船にゆっくりつかることで、からだが温まるのです。

気をつけて!! 低温やけど

冬はさまざまな暖房器具を使う機会が増えますが、実はそこに思わぬ落とし穴が！「適温」と感じていても、長時間あたっていると、やけどと同じ症状になってしまうのです。低温なので熱さや痛みを感じにくく、気づかないうちに重症化することもあります。



- ◎ 熱源に体を直接あてない
- ◎ 同じ場所に長時間あてない
- ◎ タイマーを使う

などの方法で予防を心がけましょう。