不土野小学校　児童向け

第8号　令和6年12月23日
不土野小学校　保健室

もうすぐ冬休み。2学期は元気に過ごすことができましたか？カゼやインフルエンザが流行する季節です。寒い季節ですが、手洗い・換気をして、予防しましょう。冬休みも楽しく過ごして、始業式元気に登校してくださいね！

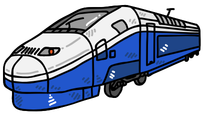
カゼ予防クイズ

Q1）寒い南極と扉を閉め切った教室、どちらがカゼをひきやすいでしょうか？

①寒い南極　②扉を閉め切った教室

Q2）「くしゃみ」は、どのくらいのスピードで出てくるでしょうか？

①車の速さ　②新幹線の速さ　③台風の風速



Q3）「くしゃみ」は、どのくらいの距離飛ぶでしょうか？

①1m　②3m　③5m

クイズのこたえ

Q1）②扉を閉め切った教室

カゼウイルスは人の体の中で増えていくので、人のいる教室のほうが流行りやすいです。１時間に１回は換気をして、ウイルスを外に出しましょう！

Q2）②新幹線の速さ

Q3）③5m

くしゃみをすると、新幹線の速さで5m飛ぶこともあるそうです。咳・くしゃみをするときは、肘やハンカチで口をおおうようにしましょう。

こんな人は「低温やけど」に注意！

電気毛布や電気カーペットの電源を切らずに寝てしまうことがある

電気あんかを布団の下、体に触れる位置に置いて寝ている

貼るカイロを肌に直接あてている

低温やけどとは、45～60℃程度の物が皮膚に長時間密着することで起こるやけどです。火や熱湯によるやけどであれば、触れた瞬間に「熱い！」と体が反応しますが、低温やけどでは熱さや痛みをすぐに感じず、気づかないうちに皮膚の奥までダメージが達し、重症化する危険があります。

使い方に気をつけて

火や熱湯を使わずに体を温められる便利なグッズが増えていますが、低温やけどを起こさないように、必ず使用方法を守りましょう。

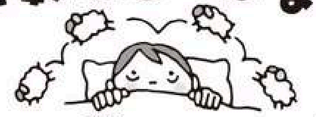
カイロの使い方

肌に直接貼らない

貼ったまま寝ない

熱くなったら外す

眠れないとき、羊を数えるのはなぜ？



夜 なかなか眠れないときに羊を数えたことがある人は多いと思います。でも「なぜ羊？」と思ったことはありませんか。

それは羊を数えることで体が眠る準備を始めるからです。英語の眠る「sleep（スリープ）」と羊「sheep（シープ）」が似ていて、眠ることをイメージしやすく、息をゆっくり吐く言葉なので、くり返すことで体がリラックスして眠りやすくなるそうです。ただし、それは英語の場合。日本語では同じ効果はありません。

- 深呼吸をする
- 軽いストレッチをする
- 音楽を聞く

など、自分に合ったリラックス方法を見つけましょう。