



令和7年 12月
大河内小学校
保健室

いよいよ2025年も残りわずかとなりました。行事が盛りだくさんの2学期でしたが、健康に気をつけながら過ごすことができたでしょうか。また、今年立てた目標は、何か達成できましたか？

できたことも、あと一歩足りなかったことも、目標に向けてがんばった皆さんにはきっと成長していると思います。自分のがんばりを振り返って、良い1年の締めくくりをしましょう。

つか かた ちゅう い カイロの使い方に注意

つかうとポカポカあたたかくなるカイロ。寒い冬の大きな味方ですが、やけどをする危険も。
使い方は必ず守りましょう!

① はったまま寝ない



② はだ ちょくせつ は
肌に直接貼らない



③熱くなったら 体から離す



さむ からだ ふる
どうして寒いと体が震えるの?

ふゆ こご き おん ひく ひ ひ からだ ふる
冬には凍えるほど気温が低い日もあります。そんな日には、体が震え
ることがあるでしょう。それには大切な役割があります。

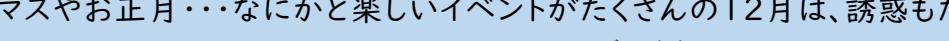
やくわり からだ まも たいおん い じ けんこう たい
その役割は体を守ること。体温の維持は健康でいるためにとても大
せつ からだ さむ たいおん たも ねつ う だ
切です。体は寒いと体温を保るために、熱を生み出そうとします。そのた
め、筋肉を小刻みに動かします。なんとじっとしているときの最大で6倍
もの熱を作りだすことができるそうです。

じぶん たいそう きん おおまた うで おお ふ ある からだ
自分でも体操や筋トレをする、大股で腕を大きく振って歩くなど、体を
うご あたた からだ しん あたた
動かしたり、温かいものを飲んだりして、体を芯から温めましょう!

お酒やたばこはきっぱり断ろう 手

クリスマスやお正月…とにかく楽しいイベントがたくさんある12月は、誘惑もたくさんあります。もしかすると、「ちょっとくらい、いっちゃんが」なんて言葉に惑わされることもあるかもしれません。そんな時、あなたならどうしますか？

きっぱりと断る勇気をもちましょう！そして、冬のイベントをたのしんでください♪





「低温やけど」に注意しよう！

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のことです。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、気付かなければ、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。



かせなんど 風邪に何度もかかるのはどうして?

病気の中には、感染すると体を守る**免疫**という機能が病原菌の種類をおぼえ、次に体に入ってきた時に
はガードできるようになる(二度とかからなくなる)ものもあります

でも風邪は、何度もかかってしまいますよね。これは、**病原菌**が少しずつ形を変えているから。免疫機能がせっかく**病原菌**を覚えてても、形が変わるのでガードしきれないのです。

でも、自分でできる予防方法があります、それは、病原菌を体に入れないための、毎日の手洗い。ほとんどのウイルスはせっけんを使ったていねいな手洗いで流せます。自分で自分の体を守りましょう♪

