



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。

カイロの使い方^{つか かた ちゅう い}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。

つか かた かなら まも
使い方は必ず守りましょう！

① はったまま寝ない^ね



② 肌に直接貼らない^{はだ ちよくせつ は}



③ 熱くなったら体から離す^{あつ からだ はな}



どうして寒いと体^{からだ}が震えるの？

ふゆ 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^{からだ}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。

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切です。体は寒いと体温を保ために、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。

自分でも体操や筋トレをする、お股で腕を大きく振って歩くなど、体を動かしたり、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^{さけ}やたばこ^{ことわ}はきっぱり断ろう

クリスマスやお正月・・・なにかと楽しいイベントがたくさん。12月は、誘惑もたくさんです。もしかすると、「ちょっとくらい、いっちゃが」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^{ゆうき}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^{ていおん}やけど^{ちゅうい}」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、熱さや痛みをすぐ感じず、気付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。



風邪^{かぜ}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^{めんえき}という機能が病原菌の種^{しゅ}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も、形が変わるせい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！