



R2.12.24 高崎中学校 保健室

今年はどんな1年でしたか？新型コロナウイルスの影響で変わったこと、我慢しないといけないこともたくさんあったと思います。よく頑張りましたね。冬休みはクリスマスやお正月など、楽しいイベントが続きます。寒さで外に出るのが億劫ですが、適度な運動と規則正しい生活を心がけましょう。そして、3学期に元気な姿で会えることを楽しみにしています。

◆冬休み中の検温について

冬休み中も毎日検温をしてもらいます。今、学校に提出している検温票ではなく、《冬休みの生活の記録》に体温を書くところがあるので、毎日きちんと測って記入してください。1月7日（木）の始業式には、毎日提出している検温票に記入して持って来てください。

ここに記入する！

一言日記(体温)
() °C

◆冬に部屋で過ごす時の注意点

こまめな換気

長時間、締め切った部屋にいと、ほこりや細菌などで空気が汚れてしまいます。また、暖房器具の使用によっては、一酸化炭素や二酸化炭素が部屋にたまってしまい、気分が悪くなるので注意が必要です。
1時間に1回を目安に空気の入換えをしましょう。

低温やけど

低温やけどとは、高温の物ではなく、心地良いと感じる 40~50℃くらいのものに長時間触れることで起こるやけどです。
湯たんぽやこたつ、カイロ、暖房器具などで起こる可能性があり、重傷になることもあります。
注意しながら使用しましょう。

体を温める食べものは、どれ？

食べものには体を温めるものと、冷やすものがあります。
この中の温めるものはどれでしょう？



みわけるコツは...

土の中にできる

発酵している

色が濃い

にんじん、れんこん、しょうが、みそ、なっとう、カボチャ、バナナ、ニラ、ナス、トマト、レタス

※歯科受診が必要な人に受診勧告書（ピンク色）を配付しました。ご確認ください！