ほけんだより12月号

織田小学校No.8
令和7年12月

冬もこまめに水分補給！

いよいよきびしい寒さの季節がやってきます。空気がカラカラにかわく季節でもあります。空気が乾くと気づかないうちにのどが乾そうしているかもしれません。のどが乾そうするとウイルスが体の中に入ってきてしまいます。冬もこまめに水分ほ給をしましょう。

洗った手はきれいなハンカチでふこう

みなさん手をあらったあとにハンカチでふいていますか？手を洗ったあとの皆さんをみていると、、、服でふいていたり、水をまきちらかしていたりしている人がたくさんいます。

トイレに行くときや手を洗うときにはハンカチをもっていきましょう。制服から体操服にきがえたときなどもブレザーのポケットから体操服のポケットにハンカチを入れかえておくと、いざというときに使うことができます。

はみがきカレンダーイラスト募集！

冬休みのはみがきカレンダーに使うイラストを募集します。絵と自分の名前をかいて、点線で切り取り、保健室前のポストに入れてください。

☆はっきりと濃く書いてね。
☆消しゴムで消すときは、
　きれいに消してね。
☆色はぬらないでね。

なまえ＿＿＿＿＿＿＿＿

しもやけになっていない？

寒い季節は、「しもやけ」に注意しましょう。

「しもやけ」になりやすいのは、冷たい風にさらされる顔や、冷えやすい手足などです。「しもやけ」になると、耳や鼻のあたま、耳たぶ、手や足の指、かかとが赤くなったり、はれたりします。また、かゆくなったり、ジンジンと熱い感じがしたりすることもあります。さらにひどくなると、水ぶくれができたり、出血したりすることも！

どうして、「しもやけ」ができるのか、くわしくは分かっていませんが、寒さや冷たさなどのせいで血液の流れが悪くなってしまうのが原因だと言われています。

「しもやけ」は、予防が大切です。次のことに気をつけましょう。

1 寒さを防いで暖かくする

外に出るときは、手ぶくろ、ネックウォーマー、マスク、帽子などを身に着け、冷たい空気から皮ふを守りましょう。

2 湿気や汗に注意

手ぶくろや靴下の中で汗をかいたままにすると、かえって体が冷えてしまいます。汗はこまめにふきましょう。

3 手洗いの後は、ハンカチやタオルでふく

手を洗った後、皮ふがしめったままの状態が続くと、手や指さきが冷えてしまいます。ハンカチやタオルできちんと手をふきましょう。

4 保湿クリームなどをぬる

しもやけになりやすいところは、皮ふが乾燥しないように、保湿クリームなどをぬりましょう。