



12月の保健目標は……

## 冬を元気に過ごそう



先月は11月とは思えないほど暖かい日が続きましたが、12月に入り急激に気温が下がり始めました。最近、のどの痛みや鼻水を訴える児童が多くなっています。これからの空気が乾燥する時期は、インフルエンザや風邪の菌がたくさんやってきます。手洗い・うがいをしっかり行って予防しましょう。体調が悪いときは、無理をしないこと！ゆっくり休息をとることもとても大切ですよ(\*^\_^\*)

また、11月中旬に始まったマラソントイムも今日が最後！この機会に「みんなでウォーキング」等の体力づくりを続けて、寒い冬を乗り越えるための強い体を作りましょう。



## 3つの“首”を温めて 体ポカポカ!!

3つの“首”には、体中をめぐる血管が集中しているのので、温めると体の内側からポカポカします！

### 首

登下校時にはマフラーやネックウォーマーをつけたり、ハイネックの洋服を選ぼう！



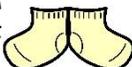
### 手首

外に行くときは、手袋をつけるのもいいね！



### 足首

締め付けない厚手のくつ下を履こう！



## あたたか～いがやけどに!?

寒い時期には、エアコンやヒーター、ストーブ、コタツに電気毛布、ホットカーペット、湯たんぽ、使い捨てカイロ等を使用する機会が増えてくると思います。これらは、火を使わずに温まることができますが、気づかないうちにやけどになってしまうことも！Σ(ﾟДﾟ)

これを「**低温やけど**」といいます。

低温やけどは、熱さや痛みを感じにくいので、重度のやけどになってしまうこともあります。低温やけどを予防するために、熱源が直接肌に触れないように服やタオルの上から使用したり、タイマーをセットして暖房器具を使用したりするようにしましょう。



## ～防煙・薬物乱用防止教室がありました～



11月14日(木)に、5・6年生で薬剤師の川副陽子先生による「防煙・薬物乱用防止教室」がありました。川副先生からのお話を聞いて子どもたちは、たばこやお酒、薬物の怖さを実感していました。外国に比べ日本ではたばこの害に対する意識の低さがあることを知ったり、シンナーによる実験で体への影響を学んだり、子どもたちにとって非常に印象に残るお話でした。

そして、防煙・薬物乱用防止教室を通して、周囲の人から誘われても断るという強い心を持つことができました。

「私はしません！」

「ぼくはしません！」

