

ほけんだより 冬休み号

令和7年12月24日 唐津青翔高等学校 2年生5人で作成

もうすぐ冬休みですね。冬休みは、クリスマスや正月などの楽しいことがたくさんありますが、冬休みを元気に迎えるために気を付けるべき点があります。

- ・夜おそくまでゲームをして夜更かしをせずに早く寝る。
- ・体をこわさない程度にちょうどいいぐらいの量を食べる。
- ・たまには、外に出て運動をする。

のうつです。みなさんもこのうつを身に付けられるようにがんばりましょう。



冬休みは自分で健康を守ろう

冬休みは、次のことに気を付けて元気にすごしましょう。毎日、チェックすると、いつもの自分の体の調子がわかる!

朝のチェック

- 口ぐっすり眠れた。
- 口朝ごはんを食べた。
- 口歯みがきをした。
- 口熱はない。

夜のチェック

- 口お風呂に入った。
- 口歯みがきをした。
- 口早い時間に寝た。

12月といえば「大掃除」「あんどくさいな〜」と思っけていても、実は、大掃除にはメリットがたくさんあります。まず、不要になったものを処分することで、部屋や机周りなどがスッキリします。見た目が整うと、なぜか心の内側も片付くようで、気持ちもグッとよくなるはず。そのうえ、しまい込んで忘れていた大抵な宝物(ラブレター? 写真? お金?)が見つかるかも!? 一年の区切りをつけて、新しい年をよりよい状態で迎えるためにも、大掃除をしましょう。

寒い冬にとっても使いたくなる!! 暖房器具

「低湿やけど」に気を付けて!

寒くなってくると、温かい暖房器具が恋しくなります。でも、長時間、同じ所を温めていると、やけどと同じ状態になってしまいます。

暖房器具を使うときは、これに気を付けて!

- ①カイロや湯たんぽは体に直接当てない
- ②長時間、同じ所に当てたままない
- ③ホットカーペットや電気毛布はタイマーを使う

Q1 寒いとき、カイロを服に直接ペタッと貼っている。 答×

Q2 カイロは温かいから貼ったまま寝てもいい。 答×

なぜなら長い時間をずっと貼っておくと、低湿やけどというゆくり進むやけどになってしまうから。

なぜなら、長い時間カイロが同じ場所に当たって、皮膚にダメージをおこしてしまうから。

