

あっというまに12がつ！さむいけれど、まどやどあをあけてくうきをいれかえよう！

保健室だより 12月号



令和6年12月13日
松川中央小学校
保健室

あっというまに12がつ！2024年も終わりです。みなさんにとってこの1年はどんな1年でしたか？わたしは特に大きな病気にかかったりもなく、元気に楽しく過ごすことができたし、みなさんとたくさん思い出を作ることが出来たのでいい一年でした。

これから冬休みに向けて体調を崩さないように、「手洗い・うがい・ごはんをしっかりと食べる・睡眠をしっかりとる」を意識して過ごしましょう！

～寒い季節、“やけど”にきをつけよう～

さむい季節になると温かくするために暖房器具（ストーブ、カイロ、電気毛布など）を使うことが増えますね。そこで心配なのが“やけど”です。やけどの怖い所は傷跡が残ってしまったり、治るのに時間がかかったりしまうことです。

やけどにも種類がある！

やけどの判断は「深さ」と「広さ」で決まります。

【Ⅰ度】

「皮膚の表面のみ」のやけどです。赤くなってひりひりしますが、傷あとを残すことなく治ります。日焼けもここにはいります。

【Ⅱ度】

強い痛みを伴い、水疱ができて表皮がめくれることもある状態です。「赤み」や「はれ」が治まりにくく、治ってから傷あとが残ったり、色素が白く抜けることもあります。

【Ⅲ度】

熱が、皮膚の深いところまで届くため、血管や神経も傷ついて、白っぽく固まり感覚が失われることもある状態です。

【広さ】

やけどをした本人の手のひらよりも大きい場合はすぐに医療機関の受診が必要です。



近づくとも危険なものもあれば、ずっと触っているとやけどしてしまうものもあるよ！

気をつけよう！



やけどしちゃったら・・・

- ① まずはやけどの状態を確認！
Ⅱ度・Ⅲ度、範囲が広がったら病院へいこう。
- ② 軽傷の場合でも冷たい水を流しながら冷やしましょう。
服や布の上からでもいいので10～20分間しっかりと冷やすことが大切です。

あっというまに12がつ！さむいけれど、まどやどあをあけてくうきをいれかえよう！

石けんやハンドソープの「殺菌・消毒」どんな意味？

多くの石けんやハンドソープにある「殺菌・消毒」の表示。この言葉の意味、知っていますか？

殺菌

多くの菌やウイルスを死滅させること



…つまり、石けんやハンドソープを使うと感染症を予防しやすいということですね。

消毒

感染症を発症しない水準まで菌やウイルスを減らすこと

ちなみに、似た言葉に「除菌」がありますが、除菌は菌やウイルスをある程度取り除くことで、殺菌と比べると消毒効果はやや弱いのです。

石けんやハンドソープには殺菌・消毒効果がありますが、丁寧な手洗いが大前提。感染症が流行しやすい時期、改めて手洗いを徹底しましょう。



ウィンタースポーツ 心から楽しむための3つの約束

冬の楽しみの一つ、スキーやスノーボードなどのウィンタースポーツでは、毎年たくさんの事故が発生しています。楽しく過ごすために、絶対に忘れないでほしい約束があります。

装備を入念にチェック

手袋や頭を守るヘルメットや帽子は必ず装着。雪の照り返しで目を痛めないために、ゴーグルも必須です。



他の人との衝突に注意

スピードの出し過ぎや急な滑り出しは衝突の危険が。周りをみながら無理のないスピードで滑りましょう。



転ぶときは体ごと

無理な体勢で転ぶと大ケガになることも。転びそうになったら無理に手をつこうとせず、体ごと転がったほうが安全です。



1月1日 おせち料理

お正月にはおせち料理を食べましたか？お正月は歳神様を家にお迎えして祝う大切な日本の行事。おせち料理には縁起のいい願いが込められています。



1月7日 七草がゆ

春の七草を入れたおかゆを食べると、一年を元気に過ごせると言われています。お正月にごちそうを食べすぎて疲れた胃にも優しく、体を休める意味もあります。



～保護者のみなさまへ～

いつも学校保健活動にご協力いただき、ありがとうございます。●保健室より

- 1) 各種健康診断が行われています。受診のお勧め通知が届きましたらなるべく早めに受診していただきたいと思っております。受診結果は学校までご提出ください。
- 2) お子さんがインフルエンザ・コロナウイルスに罹患した場合は学校から発行する書類を保護者様に書いていただく必要があります。担任にお声がけください。
- 3) お子様の健康面等、なにか心配なこと、ご不明な点があればいつでも保健室までご連絡いたします。一緒にこどもたちのためになるように考えさせていただきます。