

ほけんだより

大麻小学校

【NO. 12】2025. 12. 22

びょうきやケガにきをつけたのいいふゆやすみを！

今年もあとわずかでおわろうとしています。この1年、健康にすごすことができましたか？来週からはいよいよふゆやすみがはじまります。1年のつかれがでて体調をくずしてしまわないように、生活リズムをとのえてすごしましょう。ふゆやすみあけ、元気なみなさんにあえるのをたのしみにしています。

カイロは正しく使おう

カイロを正しく使えていない人は誰でしょうか？全員見つけましょう。

さむいふゆに大かつやくするカイロ。でも、まちがった使い方をするときケガにつながる場合もあります。正しい使い方をしり、上手に使いましょうね。



こたえ

Aさん: カイロは直接肌に貼つたり、寝ているときに使つたりしないようにしましょう。体温より少し高めの温度（44~50°C）のものに長時間触れ続けることで起きる低温やけどの恐れがあります。安全な使い方で、温かく過ごしましょう。

