

# ほけんだより

大麻小学校

【NO. 12】2025. 12. 22

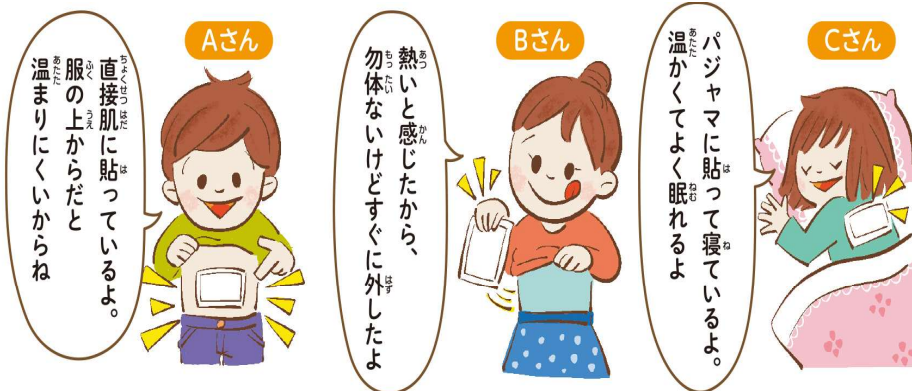
びょうきやケガにきをつけて たのしいふゆやすみを！

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

Cさん

カイロは直接肌に貼ったり、寝ているときに使っ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℃）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、温かく過ごしましょう。

感染症注意報

自分も... まわりも...

10のアクション

健康に過ごすための

**ポイント1**

**手洗い**

ウイルスを寄せ付けない

感染源になるウイルスなどは目に見えません。空気中に漂っていたり、気づかないうちに手についたりしています。換気や外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションを。

**ポイント2**

**換気**

部屋の2カ所を開けると◎

**マスク**

正しくつける

**食事**

栄養バランスに注意

**睡眠**

量も質も確保

**運動**

意識して体を動かす

**ポイント3**

**密回避**

咳エチケット

**検温**

体調が悪いと思ったら

**休養**

無理しない

**免疫力を高める**

もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウイルスが体に入ってしまった後も外に追い出したりやつけたりしてくれます。

**うつらない・うつさない**

他の人から感染するリスクを高める行動や、自分が感染してしまつたときに人にうつす危険のある行動は避けましょう。