

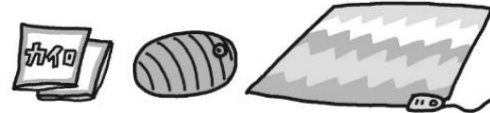
R4. 12.1  
羽生市立井泉小学校  
保健室

今年も残りわずかとなりました。この1年間、元気に過ごすことができたか？

いよいよ寒さも本番！冬休みも目の前です。井泉小ではインフルエンザや胃腸炎の流行はまだありませんが、クリスマスやお正月を楽しく過ごせるように、予防を行っていきましょう。

今月の保健目標  
身の回りをきれいにしよう

## き 気をつけて!! てい おん 低温やけど



12月に入り、寒さが一段と厳しくなっています。エアコンやヒーター、ストーブのほかにも、コタツに電気毛布、ホットカーペット、湯たんぽ、使い捨てカイロなどを使う機会は増えますね。

これらは火を使わずに温まることができますが、使うときには注意が必要です。熱くないと思っても、長い時間、同じ場所に当て続けていると、自分でも気づかないうちに重いやけどになってしまうことがあるのです。これを「低温やけど」といいます。

低温やけどにならないように上手に使用すれば、寒さを乗りきる強い味方になってくれますね。

### 使い捨てカイロを使うときは



- ・肌に直接、ふれないようにする
  - ・同じところにあてつづけない
  - ・上から強く押さえつけない
  - ・寝るときは使わない
- 低温やけどに気をつけよう

## △ ポケットに手はキケンです △

氷が張ったり道路が凍ったり、雪が降ったりなどして、滑りやすくなる季節です。みなさん、気を付けていると思いますが、「寒いから」と歩いて歩くとときに上着やズボンのポケットに手を入れていませんか？

もし滑ったり転んだりしたときにすぐに手を付くことができず、とても危険です！歩くときはポケットから手を出しておくようにしてください。また、手が冷えるときは手袋をしてくださいね。



## まい にち て 毎日かくにん!手あらい『3つ』のやくそく

### その1:せっけんで!

水だけの手あらいでは、きれいに見えてもばいきんやウイルスはのこります。せっけんをよくあわ立て、手のすみずみまでこすってあらいます。



### その2:水を流して!

ためた水を使うと、「あらいいおとす」ことができていないかも…。水を流しながら、せっけんのあわをのこさないようにあらいます。



### その3:よくふきとる!

あらった後、手をぬれたままにすると、またばいきんやウイルスがつきやすくなります。きれいなタオルやハンカチでふきとります。



あらい残し多発!!  
て 手あらい要注意  
ポイント

ゆびさき つめ あいだ 指先と爪の間



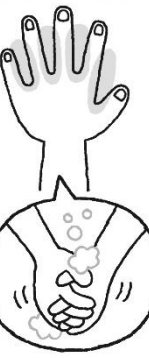
て 手のひらでこする

おやゆび てくび 親指・手首



はんたい て 反対の手でねじる

ゆび ゆび あいだ 指と指の間



こすりあわせ 合せてこする

## 冬至に食べたい「ん」のつく食べ物

一年で一番、太陽の出ている時間が短く、夜の時間が長くなる冬至。昔から、冬至には「ん」のつく食べ物を食べるとよいと言われてきました。これは、「冬至を境に昼の時間がだんだん長くなる=太陽が復活し、この日から運気が上昇する」と考えられ方からです。そして、これをきっかけに「運」をしっかり掴んで勢いに乗りたい

という人々の思いから、「運」=「ん」のつく食べ物を食べる風習が生まれたのです。ところで、「ん」のつく食べ物って何でしょう？ ここで紹介するもの以外も、ぜひ探してみてください。

- ・なんきん(南瓜)
- ・れんこん
- ・ぎんなん
- ・う(ん)どん