

すくすく 保健室

寒さがピークをむかえ、体調管理がとても大切な2月です。この時期は空気が乾燥し、かぜなどの感染症が広がりやすくなります。日ごろからの手洗い・うがい、十分なすいみんを意識していきましょう。少しの体調の変化にも気づけるように、自分の体を大切にしてくださいね。

2月の保健目標「正しい姿勢で学習しよう！」



いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全身の血行や、脳の働きが良くなります。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。



3つの首を温めて寒い冬を乗り切ろう！

「首」「手首」「足首」は皮ふがうすいため、外の気温に影響を受けやすいです。さらに太い血管が通っているため血液が冷えてしまうと全身に冷えが回ることになります。「3つの首」をあたためる服装を意識してみてください。

くび首



タートルネックやマフラー

てくび手首



手袋

あしくび足首



厚手のくつ下

～カイロを使っている人がふえてきました～

カイロが温かくなるとおなこはあつた

鉄は空気中の酸素に触れると化学反応を起こし、熱が発生します。カイロの中には鉄の粉が入っていて、それが熱を作り出します。また、温度や持続時間を調整するために、水や炭なども入れて、私たちが快適に温めてくれる仕組みになっています。



ここに貼って
上手に温まろう！



首
背中
お腹
腰
足

首には太い血管があるので全身が効率よく温まります
背中にある大きな筋肉を温めると、筋肉が固まるのを防げます
おへその少し下を温めると、元気に過ごせると言われています
おへその裏を温めると、腰全体が温まります
くるぶし周辺を温めると、足の先まで温まります

低温やけどに注意！

《学校で使う時のルール》
①名前を書く ②学校で捨てない

お湯など、熱いものに触れたときのやけどとは違い、カイロや湯たんぽなどのあまり熱くないものが同じ場所に長時間触れることによって、起こるやけどのことを「低温やけど」といいます。「あまり熱くないなら、大丈夫」と思う人もいるかもしれませんが、そんなことはありません。温度が低い
ため、気づかないうちに皮膚の深いところまで熱が伝わり、重度のやけどになってしまうこともあります。

時々温める場所を変えて、長時間同じ場所に触れないようにしましょう。

低温やけどをしたら…！（参考：日本創傷外科学会）

- ①まず流水で冷やす（部位や範囲にもよりますが目安は5～30分ほど）
 - ②病院に行く
- ※水ぶくれができている場合は、破らないように気をつけましょう。
※服をぬぐと、その時に水ぶくれが破れる可能性があるため、服を着たまま冷やすといいです。

鬼を福の神に変身させよう！

自分の心に住んでいる鬼も、見方を変えれば本当は福の神かもしれないよ。

例えば…

自分の中の鬼



気持ちを
はっきり言える神



自分の中の福の神



行動
すばやい神



誰とでも
仲良し神

