

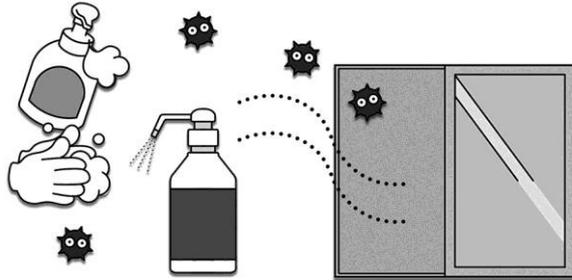
ほけんだより

ふゆやすみ号

明日から、冬休みが始まります。2週間ほどの短い期間ですが、大晦日、お正月などのイベントを楽しみにしている児童・生徒が多いかと思えます。

感染症の流行もまだまだ続いています。手洗い・うがい、換気、マスクの着用等の基本的な感染対策を続けていただくようお願いします。

て 洗い・かんき てってい 手洗い・換気の徹底



マスクの着用



冬休みの健康調査のお願い

新学期からの健康指導・管理の参考にするために、冬休み中のけがや体調についての調査を、Google Formで行います。配布した二次元コードから御回答をお願いいたします。

冬のけが・事故に注意！

〇やけど

ストーブや熱いお湯を使うときには、やけどに注意してください。また、使い捨てカイロを使用するときは、低温やけどの予防のために、直接肌に触れないようにしてください。

〈やけどの応急処置〉

- 1 すぐに流水で5分から20分ほど冷やす。
- 2 次のような場合には、受診をおすすめします。
 - ・水ぶくれができています
 - ・顔や粘膜部分のやけど
 - ・手のひらよりも広い範囲のやけど
 - ・やけどをしたのに痛みを感じない
 - ・皮膚が白く変色したり、黒く焦げている
 - ・受診が必要か判断に迷った場合
- 3 範囲が狭く、軽いやけど（表面が赤くなる程度）では、ワセリンを塗って保護すると痛みが和らぎます。

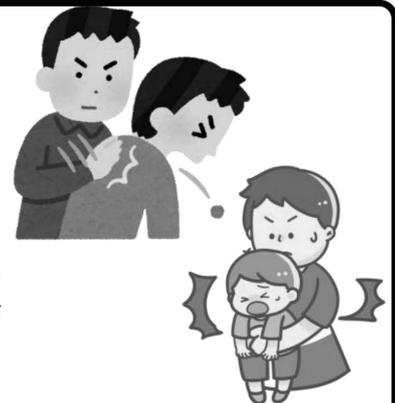
〇窒息

お正月に食べるおもちや餅は窒息の可能性が高い食品です。小さく切って一口ずつよく噛んで食べるようにしてください。

食べている途中で急に静かになる場合や、首元を抑えるチョークサインは、窒息の可能性がります。

〈窒息の応急処置〉

- 1 背部叩打法
手のひらの付け根で肩甲骨の間を強くたたく。
- 2 腹部突き上げ法
背後から両腕を回し、握りこぶしをへそとみぞおちの間に当てる。もう片方の手でこぶしを強く握り、おなかを斜め上に突き上げる。



*腹部突き上げ法を行った場合は救急搬送が必要です。

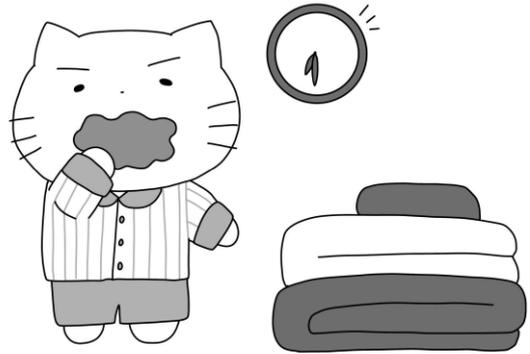
ふゆやす 冬休みの すごしかた

たの ふうやす げんき せいかつ ととの
楽しい冬休みを 元気に過ごすために、生活リズムを 整えましょう。

せいかつ ととの き
生活リズムを 整えるために 気をつけてほしいことを しょうかいします。

1 学校に行く日と おなじ時間におきる

さむい朝は、からだを うごかしたり、
あたたかい あさごはんを たべると
しっかり目がさめます。



2 外にでて、体をうごかさう。

たいようの光を あびることで、
からだ なか リズムが ととのいます。
にっちゅう からだ
日中に 体を うごかすと、
よる
夜に しっかりねむることが できます。



3 ゲームや テレビ、動画は 時間をきめて！

がめんを見る時間が ながいと、
目が つかれてしまったり、
ねむれなくなったりします。
じかん
時間をきめて、夜はできるだけ
がめんを見ないようにしましょう。



けんこう き たの ふうやす
健康に気をつけながら、楽しい冬休みを すごしてください。

がっき げんき どうこう たの
3学期に、みなさんが元気に 登校することを 楽しみにしています！！