

ほけんだより

令和5年 12月
一丘小学校 ほけんしつ

12月です！いよいよ、今年も最後の月となりましたね。

すっかり寒くなり、のどが痛い、咳が出るという子も増えているように思います。市内では、インフルエンザもまだまだ流行しています。油断できませんね…

2学期もあともう少しです。寒さに負けず、元気に乗り切りましょうね😊★



感染対策にぴったりの湿度は？

ウイルスは、寒くて、
空気が乾燥した部屋が だいすき！



ウイルスにとって快適なお部屋は、感染症にかかってしまう可能性が高いです！
温度が低く、乾燥した空気はウイルスにとって、とっても良い環境。
空気中をただよい、みんなの口や鼻から体内に侵入していきます。

そこで👉 感染対策に効果的なのが、加湿！！

室温は、18℃以上が◎です。

< 湿度の目安 >

✕ 40%以下 … ウイルスが増殖・活性化する。

◎ 40%～60% … ウイルスが増殖・活性化しにくい。

▲ 60%以上 … じめじめ、ダニやカビが発生しやすい。

ひとにとっても快適！



“低温やけど”って知っていますか？

熱湯など、熱いものに触れたとき、「あつっ！！」となってやけどをしますね。
このようなやけどとはちがい、44℃～60℃くらいのあまり熱くないものに、
長時間触れることによっておこるやけどを“低温やけど”といいます。

「温度が低いから大丈夫！」…とは言い切れません。温度が低いため、気付かないうちに
皮膚の深い部分まで熱が伝わり、重度のやけどになってしまうことがあります。

これを使うときは注意しよう！

- ・カイロ
- ・湯たんぽ
- ・こたつ
- ・ホットカーペット



ときどき、姿勢や貼る場所を変えたりして、
長時間 同じ場所に密着させないようにしましょう！

低温やけどをしてしまったら…？

- ① すぐに、流水でしっかり冷やす！
- ② やけどに触れないようにする！
- ③ 病院を受診する！



心も体も

体が乾燥すると…

- ・ウイルスの活動が活発になる
- ・かゆみやひび割れ
- ・のどがかわいて風邪をひきやすくなる

心が乾燥すると…

- ・少しのことでイライラする
- ・集中できなくてボーっとする
- ・自分はダメだと落ち込む

うるおいプラス

- 加湿器を使う
- こまめな水分ほきゆう
- クリームで保湿



うるおいプラス

- お風呂でリラックス
- よく寝る
- 好きなことをする

